

సంపాదక బోర్డు.

TPLA130B154

సుర్యులూ హుయై నదిది 10-9-1924 సంవత్సరము.

మద్యసారము, పొగాకు మొదలైనవాటి

హానులు.

7526

చాతుర్యము

కార్యము

తిమిరము

పాపములను తీర్చుటకు



కార్యము

మద్రాసు :

గవర్నమెంటు ప్రెస్ సూపరింటెండెంటుగారిచే ముద్రితము.

B

విషయ సూచిక.

పాఠము.	విషయము.	పుట
1 మానవ శరీర నిర్మాణము	...	1
	అస్థి పంజరము-కండర మండలము-రక్త ప్రసరణ మండలము.	
2 శ్వాస-జీర్ణ-బహిష్కార మండలములు	...	5
3 నాడీ మండలము-ఇంద్రియ మండలము	...	7
4 ఆరోగ్యము-దానిగాపాడు విధము	...	10
5 ఉద్రేక పదార్థములు	...	14
6 మద్యము	...	18
7 మద్యపానము హానికరము	...	22
8 మెదడు-నరములు	...	26
9 జాగ్రత్త	...	32
10 నల్లమందు-గంజాయి	...	36

D

4

2

3

1

మద్యసారము, పొగాకు మొదలైనవాటి

హానులు.

మొదటి పాఠము.

మానవ శరీర నిర్మాణము.

ఎముకలు-కండరములు.

మన శరీరమును మూడు భాగములు చేయవచ్చును.—తల, మొండెము, కాలుసేతులు. ఈ మూడింటిలో మెత్తని భాగము గట్టి భాగమును కలవు. తలయు మొండెమును పైన గట్టిగానుండి చీల్చిన యెడల లోనమెత్తగానుండును. కాళ్లు చేతులుపట్టి చూచినయెడల పైని మెత్తగానుండి లోనగట్టిగానుండును. ఈ భాగములయందలి గట్టి భాగమునకు ఎముక (అస్థి) యనియు మెత్తని భాగముకు మాంస మనియు పేర్లు. శరీరమంతట నీ రెండు రకముల పదార్థములు కాన వచ్చును.

శరీరమందలి ఎముకలు వేర్వేరునుండక ఒక దానితో నొకటి కలిసి యుండుటచేత అస్థి పంజరము నిలువబెట్టినప్పుడు దాని యాకారము మన యాకారమువలె నుండును. మన శరీరమున కాకారము కల్పించునదీ పంజరమే. ఇది లేని జంతువుల కాకారము నియతముకాక పలురీతుల మారుచుండును.

1. అస్థి పంజరము.

తలయంతయు గుండ్రమైన ఒక ఎముకవలె నుండును, కాని నిదానించి చూచినచో నక్కడక్కడ అతుకులు కానవచ్చును. చాల ఎముక లిట్లు కలిసియుండుటవల్ల లాభమున్నది. ఒక ఎముకకు తగిలిన దెబ్బ వేరొక దానికి నొప్పి కలుగజేయదు, గాయము త్వరలో మాన్పవచ్చును. తలలోనున్న ఎముకలసంఖ్య పదునాల్గు.

మొండెమున చాల ఎముకలుకలవు. ఇందు రెండుకహరములున్నవి. రొమ్ము ముందు వెనకల నింటికప్పువలె ఎముకలు, వెనుకభాగమున వెన్నెముక, ముందు రొమ్మెముక, పైన మెడకొంకులు, కోరెక్కలయందు వలక ఎముకలునున్నవి ; వెన్నుపూసలు దృఢముగాను చిన్నవిగానుండి ఒకదానిపై నొకటి కుదిరికతో నమర్చబడినవి. వీనిమధ్య గొట్టమువలె మార్గము కలదు. తలక్రిందనున్న మెడ పూసలలో రెండు విలక్షణము

వైన పూసలున్నవి. అవి శిరస్సునకు వెన్నెముకతో సంబంధము కలుగ జేయుటయే కాక తల నొకవైపునుండి మరియొకవైపునకు త్రిప్పుటకు వీలు కలుగజేయును. తక్కిన పూస లడుగునకు పోయినకొలది పెద్దవై దృఢ ముగానుండి తుదకు సన్నగిట్లును. వెన్నుపూస కడుగున తుంటి ఎముకలున్నవి, నానిలో తొడ యెముకలు సరిగా నమర్చబడియున్నవి.

మోకాలున చిప్పలున్నవి, భుజములయం దవి లేవు. పై భుజముల యందొక్కక్క ఎముకయు దిగువ భాగమున రెండేసి ఎముకలున్నవి. మండయందు చిన్న ఎముకలు చాలయున్నవి. అరచేతిలోను వ్రేళ్ల యందును చిన్న ఎముక లే ఉన్నవి. కాళ్లయందుకూడ నిదేరితిని ఎముకలు కానవచ్చును.

అస్థి నిర్మాణముగూర్చి యాలోచించవలసిన ముఖ్యాంశములివి.—
1. ఆకారము, 2. దార్ద్యము, 3. సంఖ్య, 4. పొందిక, 5. ఆకారము నకును ప్రయోజనమునకును గల అనుకూలసంబంధము.

ఎముకలో కొన్ని పుట్టినప్పటికే గట్టిపడియుండును ; మరికొన్ని అప్పుడు మెత్తగానుండి ప్రాయము ముదిరినకొలది దృఢపడును. ఇందు వల్ల కొంత లాభము కొంత నష్టమున్నది. పుట్టినప్పుడే కొన్ని ఎముకలకు వికారరూపము వచ్చియుండును, లేదా చిన్నప్పుడైన చెబ్బతగిలి వికార రూపమలవడవచ్చును, లేదా ఎముక విరుగవచ్చును. ఇట్టి లోపముల నతి సూక్ష్మముగ దిద్దుటకు ఎముకల మెత్తదనము గొప్పసహకారియగును. కూర్చుండు నప్పుడుగాని, నిలువబడినప్పుడుకాని ఏదేని వక్రత సమకూరి దానిని దిద్దకపోయినచో లేని లోపము తెచ్చుకొనినట్లుగును.

కావున ఉపాధ్యాయులు బాలుర సంచాలన విధములను జాగ్రత్త తో పరిశీలించుచుండవలెను.

2. కండర మండలము.

కదిలికలందు ఎముకలకు కండరములు తోడగును. కండరములును పొనిపొని పనుల కనుకూలమైన ఆకారము దార్ద్యమును కలిగియున్నవి. వీనిలో రెండు విధములు.—మన చెప్పు చేతలలోనున్నవి కొన్ని, స్వతంత్రములు కొన్ని. కండరములన్నియు మోకులవలె చిన్నదారములతో పేనినట్లుండి సర్వసాధారణముగా నవయవములకు బలమునిచ్చును. వీనికి సాగుట ముడుచుకొనుట అను రెండు గతులున్నవి. వీనివలన నవి పని చేయుచుండును. కొంతకాలము పనిచేసినతొడనే విశ్రాంతి యవస

రము, ఏలయన ఆ కండరముల పటిమ అప్పటికి తగ్గును. అప్పుడు మరి కొన్ని పనిచేయఁబానును. ఇట్లే ఏ పనిచేసినప్పుడైన కొన్ని కండరములకు శ్రాంతి మరికొన్నింటికి విశ్రాంతి కలుగునట్లు ఏర్పాటుచేయబడినది. ఈ శ్రాంతి విశ్రాంతుల మూలముననే అవి పెరిగి శరీరమునకు శక్తి నలవడజేయును. కండరములను తరిగిచే చేసినకొలది వానికి కార్యచాతుర్యమలవడును, కాబట్టి ఉపాధ్యాయులు బాలురకు పలురకముల అభ్యాసములను కల్పించి శరీరసాధకములవల్ల, ఆటలవల్ల, వ్రాత, చదువుట మొదలైన పనులవల్ల కండరములను పెంపొందించి చాతుర్యము నలవడజేయవలెను.

కండరనిర్మాణ మస్థినిర్మాణమును చాలమట్టుకు పోలియుండును. ఈ రెండును శరీర సంచాలన వ్యాపారమున కలిసి పనిచేయును.

మన శరీరముననే భాగము కూచినను రక్తముండును. ఇదెట్లు ప్రసరించుచున్నదో, దీని ప్రయోజనమెట్టిదో కనుగొందము.

3. రక్త ప్రసరణ మండలము.

నాళముల (కొళాయిల) ద్వారా నీరుపారుట అందరము కూచుచున్నాము. ఒకచోట నీరంతయు నిలవచేయబడి నాళములగుండా ఊరంతట ప్రసరించును. ఆ కొట్టులోని నీరు పరిశుభ్రముగానుండి ప్రజలకు స్నానపానాదుల కుపయోగపడును. వాడుకవల్ల నీటియందు కళ్ళలముచేరి అది ఉపయోగహీనముకాదు కావున బైటకు పోవును.

మన శరీరమున హృదయమును కోశమునుండి రక్తము దేహమెల్ల ప్రసరించును. ఈ కోశము రామాశలమువంటి యాకృతి కల్గియుండును. దీనిలో నాలుగు గదులున్నవి ; పైవి చిన్నవై చెవులను పోలియుండుటచేత కర్ణికలనియు, క్రిందివి పెద్దవై జతరము (అన్నాశయము) ను పోలియుండుటచేత జతరికలనియు పిలువబడుచున్నవి. ఎడమవైపు గదులలో ఎర్రని మంచిరక్తమును కుడి గదులలో నల్లని చెడురక్తము ఉండును. మంచి రక్తమందు కంకణములను బోలు ఎర్రనికణము లొకదాని నొకటి యత్తుకొని దట్టముగానుండుటచేతనే రక్తమునకు ఎర్రరంగు వచ్చెను. ఇవికాక తెల్లని కణములు విరళముగానుండును. వీటికి నియమితాకారములేదు. మంచిరక్తమున ప్రాణవాయువధికముగానుండి,

అది తొలగినప్పుడు కత్తలముచేరి రక్తమును మలినముచేయును, ఇందు బొగ్గుపులును వాయువు మరికొన్నియు నుండును.

మంచిరక్తము ప్రవహించు నాశములకు ధమనులనియు. చెడురక్తము ప్రసరించువానికి సిరలనియు పేర్లు. ధమనుల గోడలు మెత్తనివి, సిరల గోడలు గట్టివిగా నుండును.

రక్తము ప్రవహించు రీతి.—ఎడమ జఠరికనుండి మంచిరక్తము పెద్ద నాళము (బృహద్ధమని) గుండా బయలువెడలి రెండుపాయలై శరీరము వైభాగమునకు దిగువ భాగమునకును పోవును. అచ్చట దానిలో కత్తలముచేరును. ఈ చెడురక్తము ముందు కుడికర్ణికలోచేరి పిమ్మట కుడిజఠరికలోపడి పిదప డిపిరితిత్తులకుపోయి శుభ్రపడి ఎడమకర్ణిక గుండా ఎడమ జఠరికలో చేరును. ధమనులు కేశనాళికలుగా విభజింపబడి తిరిగి సిరలై బృహత్సరగా పరిణమించును.

హృదయకోశమున రక్తము ప్రవహించు గతి అతి చిత్రమైనది. కర్ణికలు రెండును రక్తముతో నిండినప్పుడొకసారి వాని గోడలు ముడుచుకొనును. వెంటనే రక్తము జఠరిక లోనికి పోవును. ఆ గదులు నిండిన వెంటనే వాని గోడలుకూడ ముడుచుకొనును. కాని రక్తము కర్ణికలలోనికి పోక జఠరికలనుండి హృదయము బయటకు పోవును, ఇట్లే ధమనులయందు సిరలయందును రక్తమొక వైపునకే పారును, దానికెదురుగా వెనుకకు పారకుండునట్లు పారల తలుపు (పిథానము) లున్నవి. జఠరికలనుండి రక్తము నాళలలోనికి పోవునుకాని కర్ణికలకు పోకుండుట కిదే కారణము. రెండు కర్ణిక లొకసారియు, రెండు జఠరికి లొకసారియు ముడుచుకొనునని చెప్పబడినది కదా. ఈ సమయములలో దేహమందలి ధమనులలోనెల్ల కదలిక కల్గును. దీనినే నాడియందురు. శరీరస్థితి, రుగ్గతయొక్క స్థితియును నాడినిబట్టి ఆయుర్వేదజ్ఞులు నిర్ణయింతురు.

శరీరమందలి సర్వ వ్యాపారములును క్రమముగా జరుగుటకును, మాలిన్యము తుడిచివేయుటకును మంచిరక్త మత్యావశ్యకము. శుభ్ర రక్తము కేశనాళికలవరకు ప్రవహించేసరికి దానియందు కుళ్లు చేరును. కత్తల మెక్కువయ్యెనా రక్తముచెడి విషమావిర్భవించి వ్యాధిని పుట్టించును. కావున రక్తము చెఱచు పనులేవియు మనము చేయరాదు.

హృదయమందు కూడుకొన్న చెడురక్త మెట్లు శుభ్రపడునో చూతము.

రెండవ పాఠము.

4. శ్వాసమండలము.

మన చుట్టునున్న వాయువులో ప్రాణవాయు వైదుపాల్లును తీగిన పదార్థములు తొంబదియైదు పాల్లునుండను. ప్రాణవాయువును మనము ముక్కుతోను నోటితోడను పీల్చుచుము. ఈ రెండు ద్వారముల గుండా అదొక గొట్టములోనికి పోవును. అది మొదట రెండు చీలికలై పోనుపోను చిన్న పొరలై కేశనాళికలగును. ప్రాణవాయువిట చేరుసరికి రక్తకేశనాళికలలోనికి చెడు రక్తము వచ్చును. రక్తమునకు ప్రాణవాయువునకును మధ్య తడిసియున్న సన్నని పొర మాత్రమేయుండును కావున నవి రెండు నొకదానితో నొకటి కలియును. రక్తమండలి కత్తెలమును ప్రాణవాయువు దగ్ధముచేసి దానిని పరిశుభ్రపరుచును. ఆ రక్తము తిరుగ హృదయములో ప్రవేశించును. ప్రాణవాయువు యొక్క ప్రయోజనము తెలిసినది కావున పరిశుభ్రమైన గాలి పీచెడి చోటుల మనము తిరుగుచుండవలెను. రెండవది ఊపిరి తిత్తులలో కుళ్లు చేర్చేపనులు చేయరాదు. కుళ్లు రక్తము రోగములకు మూల కారణము, దానిని బాగుచేయుటకు మంచి గాలివంటి మందు లేదు.

ఊపిరి తీయు విధము.—ముక్కుతోను నోటితోను ఊపిరి తీయుదుమని అంద రెరుగుదురు. ఇందు మొదటిదే యుక్తమైన మార్గము. నోటితో పీల్చుటవల్ల చాల నష్టమున్నది. గాలిని పీల్చుటకుముందు దానిని వాసన చూడవలెను, లేకున్న చెడుగాలి లోనికి పోయి రక్తమందలి కత్తెలము హరించుటకు మారుగా మరికొంత కుళ్లుచే కూర్చి రోగములను తెచ్చిపెట్టును. రెండవది మనము పీల్చు గాలియందు దుమ్ము, ధూళి మిశ్రితమైయుండును. ఇట్టివాటి నాపివేయుటకే ముక్కులో వెండ్రుకలున్నవి. ఇదికాక ముక్కుతో పీల్చినగాలి చాలసేపటికి గాని ఊపిరి తిత్తులలోనికి పోదు. త్రోవలో దానియందలి విష పదార్థము లాగిపోయి శుభ్రమైన గాలి ఊపిరి తిత్తులలోనికి పోవును. నోటితో పీల్చినయెడల నిట్టి లాభముండదు. విష పదార్థము లూపిరి తిత్తులలోనికి పోయి వాటిని చెడగొట్టును.

5. జీర్ణమండలము.

గాలి తరువాత మనకు కావలసిన ముఖ్య పదార్థము ఆహారము. ఇది లేకున్న నీరసము కల్గి ప్రతి అవయవమును దాని పనిని సరిగా నిర్వహించలేదు.

ఆహార మేమగును ?

దానిని నోటిలో వేసికొని పండ్లతో నమలవలెను. మనము తినెడు వస్తువులను కొరుకుటకు, బలవంతముగాపట్టి లాగుటకు, నమలుటకు, పిండి చేయుటకును వేర్వేరుగా పండ్లున్నవి. ఇవి వాటిపనులు చేయుచున్నప్పుడు నోటిలో ఉమ్మినీరు (లాలారసము) ఊరి యాహారమును పాలవలె కావించును. ఇదొక నాళము (కూటి గొట్టము) గుండా పోయి జఠరము (అన్నాశయము)ను చేరును. అందులో ఒక రసమూరి పాలవంటి ఆహారమును పులుపుగాచేయును. త్రేణువు వచ్చి నప్పడిచి మనకు తెలియును. అక్కడినుండి ఆహారము కాలేయము దరి చేరుసరికి పైత్య రసమందు చేరును, యిది పసరు వర్ణముగా నుండును. కావలసినంతకన్న ఎక్కుడూరైనా పసరు పెరిగెనని మన మందుము. తరువాత నది కొంతదూరము పోవుసరికి మధురరస మందు చేరును. ఇంతట ఆహారము చిన్న ప్రేవులలోచేరి అచ్చట ఆంత్రరసముతో కలియును. ఈ రసములు తఱా ఒక్కొక్కరకము పదార్థమును జీర్ణముచేయగల్గును. ఇవి తగినంతమట్టుకూరి ఆహారమంతటిని ఉపయక్త రూపమునకావించి గత్తములో కలుపును. ఇంతట మిగిలినది పెద్ద ప్రేవులలోనికి పోవును. ఇంకేమైన శరీరమున కుపయోగించిన పదార్థమున్న నది పీల్చబడి పిప్పి మాత్రము మిగిలిపోవును. ఈ వ్యాపారమునకే జీర్ణ వ్యాపారమందురు.

రసముల మూలమున నీ వ్యాపారము జరుగును. ఇవి పరిశుభ్రముగాను సమృద్ధిగాను ఊరుటచేతనే ఆహారము జీర్ణమగును. కాబట్టి పీటిని పాడుచేయు పనులు మనము చేయరాదు.

6. బహిష్కార మండలము.

మనము తినెడి ఆహారమున త్రాగడు నీటియందు పీల్చెడి గాలియందును క'శ్యలముండును. ఇది దేహములోచేరి బయటపోకుండైనా బిషయమై పరిణమించి రోగమునకు హేతువగును. కాబట్టి దీనిని బయట త్రోయుటకు కొన్ని అవయవములున్నవి. ఇవి కొన్ని గాలిగూపమున, కొన్ని నీటిరూపమున, కొన్ని ఘనపదార్థములుగాను పోవును. చెడు గాలి బైటపోవుట కూపిరితిత్తులు, మురికి నీరు పోవుటకు చర్మము, మాత్రాశయము, ఘనపదార్థములు పోవుటకు చర్మము, మలాశయము నున్నవి. ఊపిరి తిత్తులద్వారా చెడువాయువు కొన్ని జంతు పదార్థములున్నూ పోవును. శ్వాస సంబంధమైన రోగములు—ఉబ్బసము,

క్షయ కల్గిన నారితో కలిసి మెలసియుండుట—అనగా వారి ప్రక్కలపై పరుండుట, వారు వాడిన బట్టలు, చెంబులు వస్త్రాలు తక్కినవాటితో కలుపుటవల్ల మనకా రోగములు సంక్రమించును. అట్టి వారిని ప్రత్యేక స్థలమున నుంచుట యోగ్యము. మలమూత్రములనుండి సూక్ష్మజీవులు, విషపదార్థములును బయట పడును. ఇవి తిరుగ మన శరీరములో చొర కుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను. వీని విసర్జనము ప్రతిచోట చేయరాదు. అందుకు నియమితములైన ప్రదేశములు మనము నివశించు చోటునకు అనగా పరుండెడి చోటునకు, వంటింటికి, నూతికిని దూరముగా నుండ వలెను. లేకున్న ఆ వ్యాధు లితరులకు సంక్రమించితీరును. చర్మము గుండా చమురు, చెమట, మట్టిరాపముల కొన్ని చెడుపదార్థములు పోవును. అందు విషక్రిములుండును. ఇవి మన శరీరములో తిరుగ ప్రవేశించరాదు. చర్మ రోగములు పరమాసహ్యకరములు కావున అవి కలిగినవారితో కలిసి మెలసి యుండరాదు. గజ్జి, చిడుము, తామర, మశూచికము, కుష్మరోగము, మేహరణములు మొదలైన అంటువ్యాధు లున్నవారి బట్టలు, వారు వాడిన వస్తువులును పరిశుభ్రముచేయక మన ము వాడరాదు, వారు పయోగించిన నీరసలే తాకరాదు.

మూడవ పాఠము.

7. నాడి మండలము.

పైన వివరించిన అవయవములన్నియు భిన్నవ్యాపారములు నిర్వర్తించుట కుపయోగపడుచున్నది. అవి యా పనులను క్రమముగా చేయునట్లానరించుటకు వేరొక మండలమున్నది. దానికి నాడి (నరముల) మండలమని పేరు.

ఇందు ముఖ్య భాగములు రెండు—

1. మస్తిష్క (మెదడు) మజ్జా మండలము.

2. స్వతంత్ర నాడి మండలము.

మస్తిష్క మజ్జా మండలమునకు భాగములు నాలుగు.—(1) పెద్ద మెదడు, (2) చిన్న మెదడు, (3) వంతెన, (4) మజ్జ. ఇవి వేర్వేరు పనుల నిర్వహించును. పెద్ద మెదడు బుద్ధి వ్యాపారములను చక్క పెట్టును. చిన్న మెదడు అస్థి పంజరమున కంటియున్నవియు మనకు లొంగియున్నవియునైన కండరముల స్థితులను కనిపెట్టును. వంతెన

చిన్న మెదడు భాగములను కలిపి వానికి పెద్ద మెదడుతో సంసర్గము కలుగజేయును. మజ్జాముఖము ఊపిరి తిత్తులు, హృదయము, రక్తనాళములు, మొదలైన వానిని చక్క బెట్టుచు పెద్ద మెదడుతోవానికి సంసర్గము కలుగజేయును. మజ్జ వెన్నెముక పూసలగుండా పోయి శరీరమునకు దిగువ భాగమును మెదడుతో కలియజేయును. దీనిని వెన్నుపామనియందురు. దీనినుండి రెండు రకముల నాడులు (నరములు) బయలు వెడలి శరీరమందంతట రక్తనాడులవలెనే ప్రసరించును. ప్రతి రక్తకేశ నాళికతోడను నాడీ కేశనాళిక కలిసియుండుటచేత రెండు మండలములకు సాంద్రమైన సంబంధమున్నది.

నాడులకు రెండు భాగములున్నవి.—నాడీ కణము, తోక ; ఈ తోకలు తంతి తీగెలవలె శరీరమంతట వ్యాపించి వార్తలను కొనిపోవును. శరీరమునుండి మజ్జకును మెదడుకును వార్తలు కొనిపోవునవి జ్ఞాన నాడులు, వీని మూలమున వస్తువుల రూపము, రసము, గంధము, రుచి, ఆకారము మొదలగు లక్షణములు తెలిసికొందుము. మెదడునుండి శరీర భాగములయందలి కండరములకు వార్తలు కొనిపోవునవి చలన నాడులు. వీటివలననే చలనము శరీరావయవములందు వుట్టును.

ఈ రెండు రకముల నరములును వేర్వేరుగాగాని కలిసిగాని కట్టలుగా ఏర్పడి శరీర భాగములన్నిటికిని మజ్జతోను, మెదడుతోను సంసర్గము కలుగజేయును. మన శరీరమందలి కొన్ని చలనములు మనకు తెలియకయే జరుగును.—ఉ॥ గుండెకొట్టుకొనుట, ఊపిరి పీల్చుట, కన్నురెప్పలుపడుట, కాలికేదైన పదార్థము తిగిలినప్పుడు దానిని వెంటనే వెనుకకు లాగుట. మొదలగునవి జరుగుచున్నట్లు మనకు తెలియదు, వీనికి ప్రతిఫలచర్యలని పేరు. మనము కోరి కొన్నిచలనములను కల్గజేయుదుము. వ్రాత, నడక, పరుగెత్తుట మొదలయినవి.

ప్రతిఫలచర్యలు సాధారణముగా మెదడు నంటవు. తక్కినవి మెదడునుండి వెలువడిన చలననాడుల మూలమున జరుగుటచేత మనకు తెలియవచ్చును.

మన శరీరమున కొన్ని స్వతంత్ర కండరములున్నవి, అవి మనము చెప్పిన గీతిని నడుచుకొనక వాని పనినవే జేయుచుండునంటిమి. ఇట్టివి క్రమముగా పనిజేయునది లేనిది కనిపెట్టుట స్వతంత్ర నాడీ మండలము పని. చెట్టుపైని లతప్రాకి అల్లుకొనినట్టిది మస్తిష్కమజ్జా మం

డలముతో కలిసి దానికి సహాయకారిగా పనిచేయుచుండును. ఇందే దైన ప్రమాదము సంభవించినప్పు డావార్తను మెదడుకు తెలియ జేయును.

8. జ్ఞానేంద్రియ మండలము.

వార్తాహరణమత్యుత్తమ వ్యాపారము. ఇది నరములద్వారా జరుగును. జ్ఞాన జనకమయిన వ్యాపారములను యథాక్రమముగా నొనర్చుటకు వేర్వేరవయవములు కలవు. జ్ఞానేంద్రియములని సాధారణముగా పిలువబడునవే ఈ యవయవములు. కన్నువలన రంగు, చెవి వలన శబ్దము, ముక్కువల్ల గంధము నాలుకవలన రుచి, చర్మమువలన స్పర్శము మనకు తెలియును, వీనికితోడింక రెండింద్రియములు కలవు. అవయవేంద్రియము - ఇది సుఖము దుఃఖము (బాధ) కలుగజేయును, కండరేంద్రియమువల్ల పదార్థముల యాకారము, పరిమితి, దూరము మొదలయినవి తెలియును. మొదటి ఐదింటికి వేర్వేరవయవములున్నవి, అవి నియమితమైన చోట్లనున్నవి. తక్కిన రెండును శరీరమంతటను వ్యాపించినవి, వీనికి ప్రత్యేకావయవములు లేవు. ఇవి చేయు వ్యాపారములన్నిటిలో చర్మముకలిసి పనిచేయును కన్ను ప్రక్కనుండి చూచుచుండును. ఒకటి రెండు సార్లు లసలింద్రియములు పనిచేసిన వెనక కన్ను ఆయా వ్యాపారములను నిర్వర్తించు శక్తిని సంపాదించును.

ఈ యింద్రియములన్నిటికిని మెదడుతో సంబంధమున్నది; వాటికి చెందియున్న కండరములతో మజ్జకు సంబంధముకలదు కావున నాడి మండలమే సర్వ వ్యాపారములను సరిచూచుకొనును.

ఇప్పుడు వివరించిన ఏడు మండలములు నొకదానితో నొకటి కలిసి పనిచేయును కావున ఒక మండలమునకేదేని హాని కల్గిన తక్కిన వన్నియు దానితోపాటు హానిని పంచుకొనును. ఆహారమన్నింటికి ముఖ్యము. తగిన ఆహారము భుజింపకున్న జీర్ణశక్తి తగ్గును. పూర్తిగా జీర్ణముకాని పదార్థములు రక్తములో కలిసి దానిని పాడుచేయును. చెడు రక్తము శరీరమున ప్రవహించెనా శరీరమెల్ల చెడును. ఏదియు తన పని సరిగా నిర్వహింపలేదు.

అన్యోన్యశ్రయములైన మన యవయవములలో దేనియందు విషముచేరినను అది చెడుటకాక ఇతరావయవములనుకూడ చెడువును కావున ఆరోగ్యము నిల్పుకొనదలచువారు విషపదార్థములు శరీరములో ప్రవేశించకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను.

నాల్గవ పాఠము.

ఆరోగ్యము, దానిని కాపాడు విధములు.

మానవుడు బాలుడైనప్పుడు కొన్ని అవయవములు ప్రారంభదశలో నుండును, కొన్ని పూర్ణపరిణతి చెందియుండును ; కొన్ని శక్తు లతని కల వడియుండును. అతని జీవితకాలమంతయు పైని చెప్పిన మొదటి వానిని పెంచి పెద్దజేయుట యందును తక్కినవానిని తరిఫీదుచేయుట యందు నుపయోగించవలెను. లేని శక్తుల నలవడ జేసికొనుటయు, ఉన్న వానిని పెంపొందించుటయును ప్రతి జీవికి నహాకృత్యములు.

అస్థి పంజరము, కండర మండలము, రక్తనాళములు, శ్వాసకోశ ములును పుట్టిననాటికి పరిణతి చెందియుండును కావున వానిని బలపర్చు టయే మన విధి. అవి బలహీనములైనచో నానాటికి ఊణించి వాని వ్యాపారములను నిర్వహించనేరవు. కావున వానికి బలముచేకూర్చు విధమున మెలగవలయును. ఇందుకు కావలసిన పదార్థములు మూడు— ఆహారము, నీరు, గాలి; ఈ మూడును కాక పరిశ్రమ నాల్గవది. ఇవి జీవనమునకు మూల పల్లవములు, ఇందులోనేది లేకపోయినను జీవించుట కష్టము ; ఇవి మంచివైనచో ఆరోగ్యదీపము ప్రజ్వలించును, లేదా అది సన్నగిల్లి క్రమముగా నారిపోవును.

1. ఆహారము.

మనము తినెడు పదార్థములు మూడు రకములు.—

(1) మాంసకృత్తులు ఇవి మాంసమును పెరిగించును. ఉ॥
దుంపలు.

(2) పిండి పదార్థములు. ఉ॥ నవగాన్యములు.

(3) క్రొవ్వు పదార్థములు. ఉ॥ నూనె, నెయ్యి మొదలైనవి.

ఆహారము భుజించుటలో పండ్లు నాలుకయు ముఖ్య సాధనములు కావున వాని నారోగ్యస్థితిలో నుంచవలెను. ఇవి చెడెనా ఆహారము జీర్ణముకాదు. పండ్లకు తగిన పనిలేకున్న నవి పాడుపడును. పండ్లతో మనమాహారమును చక్కగా నమలి ముద్దజేయవలెను. ఇందుకుమీ నీరు సహాయకారియగును. ఇది కొంత కాలమువరకు జరుగవలసిన పని. చక్కగా నమలి ముద్దచేసినగాని ఆహారమును మ్రింగరాదు. కొందరు నమలకుండగనే మ్రింగుదురు. ఇది సులభముగా జీర్ణముకాదు.

ముక్కలుండి పోయి లోనికోశములలోని సన్నని పొరలను చీల్చివేయుట చేత కడుపు నెప్పిపెట్టును. ఒకరికి నియమించిన పని యింకొకరు చేయవలసివచ్చిన రెండవవారి పని చక్కగా జరుగనేరదు. పండ్లకు పనిలేకున్న నవి శిథిలములగును. మన బాలకుల కీ మాట తెలియనందున రెండు మూడు నిమిషములలో నింత. కఠికి శరీరమును బలహీన మొనర్చుకొందురు. మాంసము, రొట్టె పండ్లు మొదలగునవి తినెడు వారు తప్పక సావధానముగా నమలవలెను. ఆహార లేశములు పండ్ల మధ్య చిక్కుకొని కుల్లి పండ్లకు జీర్ణ శక్తికిని చెరుపుచేయును కనుక రోజునకు రెండుసారులు పండ్లు తోముకొనుట యుక్తమందురు. పలు దోమిసేయునప్పుడు పొడినుపయోగించుట మంచిది, ఇది చిన్న విష క్రిములను నశింపజేయును. అప్పుడప్పుడు చిన్న పుడకతో నాహార లేశములను బైటకు త్రోయుట మేలు. ఆహారము మిక్కిలి వేడిగానున్నప్పుడు కాని మిక్కిలి చల్లగానున్నప్పుడుకాని పుచ్చుకొనరాదు.

నాలుకను గీచుకొనవలెను. వాడియైన పుల్ల నుపయోగించరాదు ; నాలుక పుండువడి విషక్రిములందు జేరును.

వేళపట్టున మితముగా భుజించవలెను కాని తోచినప్పుడెల్ల విధివిరామము లేకుండ చేతికి చిక్కినదానినెల్ల తినరాదు. బాలుకు చిరితిండి చేత నారోగ్యము చెడగొట్టుకొందురు ; అంచెన్నియో విషక్రిములుండును.

2. నీరు.

ఆహారమెంత ఆవశ్యకమో నీరుకూడ అంత ఆవశ్యకము. రక్తమునకు నీరు కావలెనుకదా ; జీర్ణమండలమంతటికి నీరు కావలెను. అది లేనిదే జీర్ణరసములూరవు. శరీరమందు నీరు తగ్గినప్పుడెల్ల దప్పికల్గును. అప్పుడు శుభ్రమైన నీరు త్రాగవలయును. త్రాగెడు నీరు సలసల మరిగించి చల్లారబెట్టి ఒక కుండలోనో బిందెలోనో ఉంచి తప్పక మూత పెట్టవలెను. మరిగించుటవల్ల విషపదార్థము లావిరి రూపమున పోవును. అవి తిరుగ చేరకుండుటకు మూతలావశ్యకము. ఎంత మంచినీరైన మితముగా త్రాగవలెను. భోజనముచేయునప్పుడు కొంచెము త్రాగుట మంచిది, లేకున్న జీర్ణరసములు పల్చబడును. నీరు త్రాగునప్పుడు కూరుచుండి నెమ్మదిగా త్రాగవలెనుకాని తొందరకూడదు. నడుచుచు

గాని పరుండిగాని త్రాగినయెడల ప్రమాదవశమున నీరు ఊపిరిగొట్టము లోనికి పోవును. అది దానికి తగిన చోటుకానందున బలతా-రముగా త్రోయబడును. దీనినే పలకమారుట యందుము.

త్రాగుటకేకాక స్నానముచేయుటకు బట్టలుతుకుటకు, పాత్రలు తోముటకు నీరు కావలసియున్నది. వాడుక నీటియందు మురికిచేరును. ఈ మురికి మనముపయోగించెడు నీటిలా చేరకూడదు, కాబట్టి బట్టలుతుకుట, స్నానముచేయుట, అంట్లుతోముట, మొదలయిన పనులు జరిగెడిచోట్లనున్న నీరు మనము త్రాగకూడదు, వంటకుపయోగించకూడదు. త్రాగే నీరతిశుభ్రముగా నుంచుకోవలెను. మనదేశమందు చాలా చోటుల చెరువులలో పశువులను కడుగుట, బట్టలుతుకుట, అంట్లు తోముట మొదలైన పనులు జరుగుచుండును, ఆ నీటినే జనులు త్రాగుటకు వంటకు నుపయోగింతురు. అంటు వ్యాధులు శీఘ్రముగా చెలరేగుట కిదియే హేతువుకావున ఈ దురలవాటులను మట్టి బెట్టి వలయును.

3. గాలి.

పైని చెప్పిన రెండింటికన్న నెక్కువాశ్యకమయిన వస్తువు గాలి, ఊపిరాడుచుండునంత కాలము ప్రాణమున్నట్లు భావించుము ; అదిలే కున్న మృత్యువు సంభవించినట్లే. పరిశుభ్రమైన గాలిలో ప్రాణవాయువు ఎక్కువగానుండును. జనసమృద్ధము, ఫాక్టరీలు, మార్కెట్లు, కసాయికొట్లు, తుక్కు, మురికినీరుగల చోట్లయందలి గాలి చెడుగాలి ; ఇందు విషజీవులుండును, కావున ఆ ప్రాంతములదరికి పోరాదు. ఆ విషపుగాలి శరీరములోనికి పోయినచో మనకు రోగములు సంగ్రమించును ; కావున మనమేపనిని చూరుకుగాను ఉత్సాహముతోడను చేయజాలము.

ధారాశముగా మంచిగాలి వీచెడు చోటులనే మనము సంచరించవలెను. చెడ్డ రక్తమును బాగుచేయుటకును శ్వాససంబంధమైన రోగములు కుదుర్చుటకును మంచిగాలి మంచిమందు.

మన యింట్లో మంచిగాలి చేరుటకు గోడలు ఎత్తుగానుండి ద్వారములు కిటికీలును తరుచుగా పెద్దవైయుండవలెను ; సాధారణముగా అవి తెరవియుండవలెను.

ఈ మూడింటి తరువాత దేహపరిశ్రమయను నింకొక విషయము కలదు, దానియెడ మనవారు చాల అసడ్డజూపుదురు. దానివల్ల చాల లాభములున్నవి :—

1. అవయములన్నియు బలపడును.
2. శరీరమందలి కశ్యలము పోవును, రోగములు రావు.
3. ఉత్సాహమెక్కువగును.
4. రక్తము శుభ్రపడి జీర్ణశక్తి బలముగానుండును. పూనిక, బుద్ధి వికాసమును చేకూరును.

ఈ నాల్గింటియందును మితి తప్పరాదు. “అతిసర్వత్ర వర్జయే” త్తని మహావాక్యము. ధనము సమృద్ధిగానున్నంత కాలము మితిమారిన ఖర్చువల్ల నష్టము కానరాదు. అది సరిపోయినవెనక దీని నష్టము స్పష్టమవును; కాని చేయికాలినవెనక ఆకుపట్టినట్లు సంతతము విచారించ వలసివచ్చును. అట్లే ఆరోగ్యము, శరీరదార్ఢ్యము నున్నంతకాలము ఆమితాహారము, భోగములు మొదలైనవానివలన కలుగు హాని కాన్పించదా, పటిమ తగ్గినతోడనే; బైటపడును అది అప్పుడు చేయునది లేక చింతించనలసివచ్చును. అనారోగ్యకరమైన పదార్థముల నుపయోగించు వారు శీఘ్రకాలములో మితిమీరుదురు. ఈ రెండును తుదకు జన్మమును దుఃఖదాయకముగా నొనర్చితీరును.

మనమెంత జాగరూకతతో వర్తించినను ఆరోగ్య మప్పుడప్పుడు చెడకతీరదు. రోగభాధలేని మానవుడుండడు. అది సంక్రమించిన తోడనే అసడ్డచేయక చికిత్స చేయవలెను. ఇందు శరీర ప్రకృతి మనకు సాయముచేయును, కావున త్వరలోనే ఆరోగ్యము చేకూరును. వెంటనే చికిత్సచేయకున్న విషమించవచ్చును. నేర్పరియైన వైద్యుని సలహా పుచ్చుకొనుట శ్రేయము. వారువీరు చెప్పెడు మందులు తినరాదు. చీటికిమాటికి మందు పుచ్చుకొనకగరబేదు, శరీరమే స్వాభావికముగా చిన్నచిన్న రోగములను కదుర్చుకొనును. అన్నమరగక బద్ధకముగా నున్నప్పుడు భుజించుట మానివేసిన జీర్ణశక్తి ఎప్పటివలెనే ఖాగపడును. మందు పుచ్చుకొనుటకన్న పథ్యముచేయుట ఎక్కువవావశ్యకము. రోగి కన్నిపదార్థములును తినవలెనని వాంఛపుట్టును. వారెట్లయిన దగ్గరనున్న వారిని ఒతిమాలికాని నిస్మారములాడికాని ఆ పదార్థములు తిని రోగము పెంచుకొందురు. బాలురది కావలెనని ఇది కావలెనని ఏడ్చి తమ పని

సాధించుకొందురు. తలిదండ్రులు వారియందలి వ్యామోహముచే ఆ వస్తువు నిచ్చి పిమ్మట విచారించుదురు.

రోగ బాధ లేనప్పుడు నేదో కారణమున బద్ధకము సంక్రమించిన తోడనే మత్తు పదార్థములను వాడుట మన దేశమందాచారమైయున్నది, లేదా బలము చేకూర్చుటకు మందులు (టానిక్) తిందురు. అవి తిను చుండినంత కాలము బలము కలిగినట్లుండి మానినతోడనే ఎప్పటి యట్లుండును. నిజమైన బలము చేకూరి ఆరోగ్యము లభించవలెనన్న యోగ్యమైన ఆహారము, నీరు, గాలి, దేహపరిశ్రమ చేయవలెనేకాని తాత్కాలికముగా బలము చేకూర్చునట్లు కనబడెడు పదార్థముల నుపయోగింపరాదు, వీనివలన ధనవ్యయమేకాక అనారోగ్యముకూడ దాపురించును. శరీరమునకు స్వాభావికముగానున్న జీవశక్తి నివి తగ్గించునేకాని లేకమైన బలపర్చును.

విదవ పాఠము.

ఉద్రేక పదార్థములు.

పై పేరాలో బలము చేకూర్చెడు మందులు, మత్తు పదార్థములును జనులుపయోగింతురని చెప్పబడెను ; వీనికి ఉద్రేక పదార్థములని పేరు.

పగలెల్ల పనిచేయుటవల్ల దేహమంతయు స్రుక్కి కాళ్లుచేతులును నొప్పి పెట్టుచున్నప్పుడా యాసము తీర్చి శరీరమునకు బలము చేకూర్చునని రవ్వంత కల్లు త్రాగుదురు. గొప్ప శోకముగాని శరీర బాధగాని అలమినప్పుడు దానిని మరచుటకు కొందరు త్రాగుదురు. ఇది కొంతవరకు నిజమాటచేత గొప్ప ముప్పు మూడుచున్నది. మత్తువల్ల మతిపోవును, దేహస్థితి జ్ఞప్తికిరాదు, కావుననే కాయక్షేమమువలన జీవించువారు ఆయాసమన్నది లేక హెచ్చుపని చేయవచ్చునని త్రాగుదురు. వీరిని చూచి యితరు లాదురభ్యాసము చేసుకొందురు. మత్తు పదార్థములకు వీరివల్లనే వెల ఎక్కువయినది. అది పుచ్చుకొనగానే మతిచెడి ఉచితానుచిత జ్ఞానముపోయి ఆ పదార్థము లుపయోగకరములనే అపోహము పుట్టును కాని అవి యెన్నడును లాభకారులు కావు. మత్తెక్కినవాడు ఎక్కువ పని చేయలేడు, చాతుర్యము చూపలేడు, ఆయాసము పోగొట్టునని తలచుటకూడ మూర్ఖతయే. కైపున్నంతకాల మాయాస

ములేనట్లు కనబడును కాని అది దిగిన వెంటనే ఆయాసము రెండు మూడు రెట్లు హెచ్చును. మత్తువల్ల బాధ తగ్గుననుట సర్వాబద్ధము.

మనదేశముం దుపయోగించెడు మత్తు పదార్థములు ముఖ్యముగా మూడు :—(1) కల్లు, (2) నల్లమందు, (3) గంజాయి. మొదటి దాని నుపయోగించువారి సంఖ్య హెచ్చు, మూడవదాని నుపయోగించువారి సంఖ్య చాల తక్కువ.

వీటివలెనే మతి పోగొట్టుకున్నను శరీరమునకు హానికరములై జన సామాన్యముచే ఖిచ్చులముగా వాడబడు పదార్థములు మూడు కలవు— పొగాకు, కాఫీ, తేనీరు.

ఈ దురభ్యాసము లలవడుటకు కారణములు.

1. తమకన్న పెద్దలు, తమతోడి వారలును చేయుపనులు తాము కూడ చేయవలెనను కోర్కె ప్రతివారికిని సహజము. తమకులేని యలవాటులలో నేదో గొప్పయున్నదను నొక దురభిప్రాయము కొందరి కుండును. తమ చుట్టుప్రక్కలనుండు చాలమంది కీయలవాటులుండుట చేత ఒకరినిచూచి యింకొకరు అతిప్రయాసమున నవి నేర్చుకొందురు. క్రొత్తగా చుట్టకొల్పినప్పుడు, కల్లు త్రాగినప్పుడును పమనములగును, నీరసముపుట్టును, నోరు కంపుగొట్టును. పెద్దలు దీని నెరిగినచో తప్పుక చీవాట్లు పెట్టుదురని తెలిసి యేదేని పరిహారమొనర్తురు. కొందరు తమ పిల్లలిట్లు చేయుచున్నారని యెరిగినను వారియందలి ప్రేమచేత మంద లింపరు. మొదట రహస్యముగా నీదురభ్యాసములను నేర్చినవారు కొన్నాళ్లకు బండబారి పెద్దలను ధిక్కరించి తాము గొప్పవారమైతిమని సంతసించి బాహుటముగా వీనిని విడంబింతురు. కొన్నిజాతులవారివి తప్పుగా నెంచకపోవుటచేత వారియందివి విశేషముగా ప్రబలును.

2. కొందరు దగ్గు, అజీర్ణము మలబద్ధము గూలనొప్పిచే బాధపడు చు వారి తీవ్రత తగ్గించుటకీమరభ్యాసమునకు లోనగుదురు. కాల క్రమమున తమ బాధ నివారణమైనదను అనుభవమిందుకు తోడై దురల వాటును దృఢపరుచును.

3. దుస్సాంగత్యమువల్ల ముఖ్యముగా నిది యలవడును. స్నేహితులందరొకతీరున నుండవలెనను సరదాచేత పురికొల్పుబడి వారందరి యామోదముచే నివి దృఢపడును పైన చెప్పిన రెండు కారణముల కన్న నిది బలవత్తరము.

4. వీరికన్నిటికి మూల మజ్ఞానము. ఈ పదార్థములు శరీరమునకు చేయు హాని నెరుగకపోవుటచేత పై కారణములకు హేతువు కల్గినది. శరీరారోగ్యమున కివి వేరువిత్తులని దృఢమైన విశ్వాసము కలిగినయెడల నెవ్వరును వాటిజోలికి పోరు. ఎరిగి యెరిగి విషము నెవరైన మ్రింగుదురా? అట్లే పైని వివరించిన నాలుగు పదార్థములును శరీరమునకు విషతుల్యములనియు, వాటివలన గొప్పముప్పు మూడుననియు నెరిగినచో కొంతమందియైన వాటి నంటకుందురు.

ఈ దురలవాటుల చిరకాలమున మితిమీరును, కాబట్టి వీనివలన రెండు నష్టములున్నవి. చిన్నతనముననే వీని నభ్యసించిన వారెంత బలహీనులగుదురో అలోచించుడు ; అట్టివారి సంతాన మంతకన్న హీన తరము కాదా. ఇట్లు పురుషులు, స్త్రీలు, బాలురు, బాలికలును బల హీనులయినచో జాతిహీనవీర్యము రోగగ్రస్తమును కాదా? ఇట్టి ఘోరమైన విషత్తు ప్రాప్తించకుండ నందరు పాటుపడి వీనినెంతలో రూపు మాపిన శంతశ్రేయము.

ఈ వస్తువులవలన లాభమున్నదనుమాట భ్రాంతి, వీనివలన బలమా చేకూరదు, రోగమా కుమరదు ; పైపెచ్చు శరీరమందలి రక్తముచెడి పలురోగములు సంక్రమించును. ఇవి కైపును పుట్టించి, నిషాయన్నంత సేపు ఉత్సాహకరముగా నున్నదను నపోహము కల్గించునుకాని అది దిగినతోడనే ఎప్పటి బాధ ప్రత్యక్షమగును. నిషావలన మతిపోయి మంచి చెడ్డలు తెలియకపోవుటచేత మరింత త్రాగవలెనని బుద్ధిపుట్టును. ఎక్కువ నిషా కోర్చిన వాడెంతో ఘనుడని త్రాగుబోతుల మూఢ విశ్వాసము. మత్తెప్పుడును బలము నీయదు.

ఈ వస్తువు లారోగ్యకరములని ఏ వైద్యుడును చెప్పడు. మన మత గ్రంథములలో సురాపానము మహాపాతకమని నిషేధింపబడినది. పొగాకు మనదేశమం దాదినుండి లేకపోవుటచేత దీనికి సరియైన సంస్కృతపదమే లేదు. తమాకు అనేది తంబాకు. అనే ద్రావిడ పదము నుండి నిష్పన్నమైనట్లున్నది.

మన పురాణములలో మత్తు పదార్థములు సేవించడ మొక వ్యసన మని గ్రహింపబడినది. వ్యసనములవల్ల ముప్పు మూడును కావున అవి నిషేధములయ్యెను. రాక్షసులు, దానవులు, దైత్యులును సురాపానము చేసి మత్తగిల్లి ఎన్నియో దుష్కార్యములు చేయుటచేతనే అసహాయ

శూరులైనను వారకాలమృత్యువు వాతబడిరి. కావున మత్తు పదార్థములు సర్వధా వర్జింపబడవలెను.

ఈ దురలవాటు మాన్పుటెట్లు?

దీనికి ముఖ్య హేతువజ్ఞానము కావున వీరిని సేవించుటవల్ల కలిగెడు నష్టములు పిన్నలకు పెద్దలకు నెరిగించినయెడల నావస్తువులన్న రోతపుట్టి విడిచిపెట్టుదురు. ఈ బోధన చేయువారు తాము వాటిని సేవించరాదు. ఈ పాడలవాటు కలవారు బోధనచేసినచో వారి మాటకు విలువ ఉండదు. బోధనకన్న ఆచరణ మెక్కువ సఫలమగును. ఈ బోధన, ఆచరణము, ప్రచారమును పాఠశాలయందేకాక బయట కూడ జరుగవలెను. బాలభట సంఘముల నేర్పాటుచేసినచో ప్రచారణ మెక్కువగును. అవిగాక కొందరు పెద్దలు పిన్నులునుకలిసి యీ దురభ్యాసములపైని దండెత్తవలెను ; వారు దేశమంతటను తిరిగి వాని నంటమని యువకులచేతను బాలురచేతను ప్రమాణములు చేయించవలెను. ఇట్లు కొన్నాళ్లు కావించినచో నచిరకాలమున ప్రజల యారోగ్యము బాగుపడి ధృత్యుత్సాహములు వారికలవడుటచేత మన జాతిదేశము లభివృద్ధినొందును. ఇది ప్రతివారును చేయవలసిన పని, వద్దనువా రెవ్వరు నుండరు.

కొంతవర కిట్టి యత్నములుచేసి అవసరమున్నచో పాఠశాలాధికారులచేత చట్టముల నిర్దిష్టజేయవచ్చును. దేశమున కంతటికిని శ్రేయోదాయకమైన ఏర్పాటునకు దొరతనమువారు తప్పకుండా సాయము చేయుదురు. చీనాదేశీయులు మొన్నటివరకును నల్లమం దధికముగా వాడి యెల్లప్పుడును కైపులో నుండుటచేత దేహబలము పోగొట్టుకొనిరి. అది మాన్పుటకు చక్రవర్తిగారు నూతనచట్టమును నిర్దిశించి కృతకృత్యులైరి. ఇప్పుడు చీనాలో ఔషధమునకు తప్ప నల్లమందు వాడినచో కఠిన శిక్ష విధించబడును.

ముఖ్యముగా దుస్సాంగత్యమువల్ల ఈదురలవాటు ప్రబలుచున్నది. కావున ప్రతివారును తమ బాలు రెవరెవరితో కలిసి తిరుగుచున్నారో, పాఠశాలా సమయముగాక ఇతర సమయములం దేమిచేయుచుందురో గమనించవలెను. వారెప్పుడైన చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు కాల్పునట్లే మాత్రమనుమానము కలిగినను వెంటనే కనిపెట్టి చెడు సహవాసము మాన్పించవలెను. మొక్కెర పంగకున్న మ్రానై పంగదు, కావున చిరుతప్రాయముననే జాగ్రత్తపడినచో పిమ్మట నివి యలవడవు.

ఆరవ పాఠము.

మద్యము.

మద్యము నీటివలె ద్రవపదార్థము. నామరూపములయందును రుచులయందును అనేక భేదములున్నను మద్యములయందుండెడి మూల పదార్థ మొక్కటియే. ఈ మూల పదార్థమే మద్యసార మనబడును. ఇది శరీరములో ప్రవేశించినప్పుడు కైపెక్కి-మితిమీరిన మత్తుచేత స్వారకము తప్పి పోవును. కైపుదిగకుండ యున్నంతవరకు మధుసేవ జేసినవాని కొక విధమైన యుత్సాహమును వెర్రి యానందమును గలుగును. కాని యీ ఆనందము తాత్కాలికమైనది. చాలకాలముండునది కాదు. కైపు దిగిన తరువాత తాగినవానికి నిరుత్సాహము నిస్త్రాణయు జనించును. ఈ యవస్థ పోగొట్టుకొని మత్తెక్కినప్పుడుండెడి యానందముకొరకు తిరిగి తాగుటకే యత్నించును. ఈరీతిని తాగుడు అన్నపానాదులవలె నిత్యకృత్యమై మనుష్యరక్తము రుచిమరిగిన పెద్ద పులివలె తాగుబోతు మద్యపానమునకై యువ్విభులూరుచుండును. ఇల్లును వల్లును గుల్లయగును. మద్యపానమువలన ధనవ్యయమగునని మాత్రమే జనసామాన్యమునకు తెలియును కాని దానివలన జాతికిని దేశమునకును గలిగెడి యనర్థములు సామాన్యముగ అందరికి తెలియవు. మద్యసారముయొక్క తత్వమును శాస్త్రజ్ఞులు సంపూర్ణముగా పరీక్షించి యది యేవిధముగ నరులకు హాని జేయుచున్నదో వారు వెల్లడించినారు. ఏదైన నొక వస్తువును పరిగ్రహించుటకుగాని పరిత్యజించుటకుగాని దాని విషయమై సంపూర్ణజ్ఞానముండవలెను. ఆజ్ఞానము స్వయంకృషివలనను అనుభవవేత్తలవలనను సంపాదించనగును. అట్టి జ్ఞానమివ్వడిన తరువాతనే యుపాధ్యాయులు తమ శిష్యులకు సప్రమాణముగ బోధింపగలరు. కావున మధుసేవవలన గలిగెడి యనర్థకములు పిల్లలమనస్సులో నాటులాగున బోధించుటకు పూర్వము మధుసారమును గూర్చియు అది శరీరములో ప్రవేశించి యే విధముగ పనిచేయునదియు తెలుసుకొనుట యుపాధ్యాయుల ముఖ్యకర్తవ్యము.

కల్లు, సారా మొదలగు తాగుడు పదార్థములలో ఘాటుగనుండి మత్తుగలిగించెడి ద్రవ్యమునకు మద్యసారమని పేరు. దీని కింగ్లీషు భాషలో 'ఆల్కహాల్' అనియు 'స్పిరిట్సు' అనియు పేర్లు గలవు. స్పిరిట్సు అనగా భూతములు దయ్యములు అని కూడ అర్థము. భూతములు కంటి కగవడి మాయమై పోవును. అట్లే మద్యసారము చేతిలో

వేసుకొనినప్పుడు క్షణములో ఆవిరి రూపమున నెగిరిపోవును. అందు చేత మద్యసారమునకు స్ఫిరిట్సును పేరు కూడ సార్థకముగనున్నది.

మద్యసారము పాషాణము గరళము నాభిమొదలగు పదార్థములవలె విషములలో జేరినది. పాషాణము, గరళము, నాభి ఈ మూడును సహజముగ ప్రకృతిలో నున్నవి. అనగా పాషాణము ఖనిజము—భూమిలో దొరకునది. గరళము జంతుజన్యము—పాము కోరలక్రింద నుండును. నాభి వృక్షజన్యము—ఒక విధమైన దుంప. మద్యసారము పీనివలెగాక కృత్రిమ పదార్థము. అనగా వివిధ పదార్థముల కూడిక చేత తయారు చేయబడినదని యర్థము. ఇందులో మూడు మూల పదార్థములు గలవు—బొగ్గు, ప్రాణవాయువు, ఉదజనియను నీటి సంబంధమైన వాయువు. ఈ మూటిలో బొగ్గు ఉదజని వాయువులు శీఘ్రముగ దహించునట్టి పదార్థములు. ప్రాణవాయువునకు ఇతర నస్తువులను దహింపజేయు శక్తిగలదు. ఈ మూడింటియొక్క కూడికవలన నేర్పడిన పదార్థమునకు ‘దాహకశక్తి’ అనగా వినాశము నెందించెడి సామర్థ్యముండునని వేరుగ చెప్ప నక్కర లేదు.

మద్యసారము తయారగు విధము.

సారా, బ్రాంది మొదలగు మద్యసార పానీయములు మధుపదార్థములను పులియబెట్టి తయారు చేయుదురు. కల్లు పులియకమునుపు తియ్యగనుండును. తీపికల్లులో మద్యసారము లేదని చెప్పవచ్చును. అందుచేతనే తీపికల్లు తాగినవానికి కైపెక్కదు. తీపికల్లు నెండలో నుంచినప్పుడు పులుపెక్కను. పులుపుకల్లులో మద్య సారముండుట చేత మత్తెక్కించును. తీపికల్లు—అనగా అప్పుడు చెట్టునుండి దించిన కల్లు—పులియుటకు కారణమేమి?

గాలిలో సంచరించెడి కొన్ని సూక్ష్మజీవులకు పదార్థములను పులియజేయు శక్తికలదు. ఈ జీవకణములకు “యీస్టు” కణములని పేరు. ఇవి వృక్షజాతిలో చేరిన కుక్క గొడుగులతో సంబంధించినవి. వానకురిసి తడిసిన కర్రలకు పాకుడువలెనుండు తెల్లనినాచు పట్టునని యందరకు దెలియును. ఈ తెల్ల పాకుడులో యీస్టు కణములుండును. వృక్ష జాతికి సంబంధించిన ఇతర జీవ కణములకును యీస్టు కణములకును భేదముగలదు. ఇతర వృక్ష జాతి కణములలో ఆకుపచ్చ రంగుగల పదార్థమొకటి యుండును. దీనికి “క్లోరోఫిల్” అని పేరు.

క్లోరోఫిలు సూర్యకిరణముల సహాయముచేత గాలిలోనున్న బొగ్గుపులుసు వాయువునందలి బొగ్గును సంగ్రహించి మనుష్యాహారమునకు గావలసిన ధాన్యములను ఫలములను కూరగాయలను పెంపుజేయును. యీ యీ కణములు మనుష్య జాతి కిట్టి యుపకారము చేయజాలవు. అవి క్లోరో ఫిలువలె పసరుగా నుండక తెల్లగానుండును. జీవకోటి కుపకరించు ఆహార పదార్థములను తయారుచేయు సామర్థ్యము వాటికి లేదు. కాని మనకు గావలసిన ఫలధాన్యములను పనికి రాకుండు చెడగొట్టెడి శక్తి యీ కణములకు గలదు. మనము భుజించెడి యాహార పదార్థముల మీదనే యీ కణములు జీవించును. మనుష్యాహారమునకు గావలసిన ధాన్యములుగాని ఫలములుగాని చెడిపోయినప్పుడు యీ కణములు వాటిని సులభముగ భుజింపగలవు. మంచి పదార్థములను లొంగ జేసుకొనుటకు వాటికి శక్తిచాలదు. కాని కుళ్లిన పదార్థములనుండి తమ యాహారమున కుపకరించెడి భాగమును భుజించి పనికిరాని భాగమును విసర్జించును. ఇట్లు చేయుటలో మన యాహార పదార్థములయొక్క తత్వము పూర్తిగమారి విషసంబంధములైన వస్తువులేర్పడును. యీ కణములు పరిహరింపగా నేర్పడిన మద్యసారమిట్టి విషపదార్థములలో నొకటి.

యీ కణములు మధు పదార్థములను సులభముగ గ్రహింపగలవు. ఫలాదులలో నిట్టి మధువుగలదు. ఇవిగాక బియ్యము, ఖార్చీ గింజలు, జొన్నలు మొదలగు ధాన్యములయొక్క పిండిలోనుండి తమకు గావలసిన మధు పదార్థమును యీ కణములు తయారు చేసుకొనగలవు. తీసి వస్తువులనుండి యీ కణములు తమకు గావలసిన యాహారమును సేకరించునప్పుడు రెండు విష పదార్థము లేర్పడును. ఇందు మొదటిది బొగ్గుపులుసు గాలియనబడు వాయుపదార్థము. రెండవది మద్య సారమనబడు ద్రవపదార్థము. బొగ్గుపులుసుగాలి జనించుటచేతనే పులిసినప్పుడు వస్తువులు పొంగి పైకుట్టును. వాయురూపమున పైకి బోవుటచేత బొగ్గుపులుసు గాలి విషమైనను యీ కణములను చంపజాలదు. కాని మద్యసారము ద్రవపదార్థమగుటచేత యీ కణములతో గలిసియుండును. అందుచేత పులియబెట్టిన పదార్థములో నూటికి 14 పాళ్లు మద్యసారము తయారైనవెంటనే యీ కణములు మద్యసారవిషముచే జచ్చును. అంతట పులియుటకూడ ఆగిపోవును. యీ కణముల యవస్థ “ వినాశకాలేఫలముద్భవంతి ” యను న్యాయము ననుసరించి

యున్నది. సృష్టిలో కొన్ని వస్తువులకు మరణ మాసన్నమైనప్పుడే సంతానము. గలుగుచున్నది. తేళ్లు, తువ్వెదలు, యండ్రకాయలు, అరటిచెట్లు సంతానము గలిగిన వెంటనే మృత్యువు వాతబడునని ప్రతీతి. అట్లే యీశ్వు కణములు తమవలన జనించిన మద్యసాగమను విషముచేత చచ్చుచున్నవి.

మద్యసార పానీయములు.

మనదేశములో ముఖ్యమైనవి నాలుగైదు విధములగు మద్యసార పానీయములున్నవి. వీటియన్నిటిలోను మద్యసారమే ప్రధానమైన వస్తువు. నూటికి నాలుగు పాళ్లు మొదలు అరువదిపాళ్లవరకు మద్య సారమున్న మిగతభాగము నీరునుగలవు. కల్లులో అన్నిటిలోకంటె తక్కువ మద్యసారముండును. ఈతకల్లు, తాటికల్లు, కొబ్బరికల్లు, జీబుగకల్లు అని కల్లులో నాలుగురకములు. ఆయాచెట్లు గీయుటవలన కల్లు స్రవించును. ఈ కల్లును కుండలోబోసి కదలకుండ ఎండలో నుంచినయెడల కొలదికాలములో పొంగి పులుపెక్కును. కల్లు పులిసి నప్పుడు బొగ్గుపులుసుగాలి పైకెగిరిపోయి మద్యసారము మాత్రము కల్లులో గలిసియుండును. పులియనిదే కల్లు నిషాచేయదు. పులియకమునుపు కల్లు తియ్యగానుండును. అందుచేత చెట్లకుగట్టిన కల్లు కుండలలోనికి చీమలు, తేళ్లు, జెర్రులు, సకృతుగపాము పిల్లలు ప్రవేశించి కుండ దించునప్పటికి చచ్చిపడియుండు. గ్రామ సమీపములో నున్న చెట్లకుగట్టిన కల్లుకుండలలో గాజీగలు అమేధ్యపుండలనుగూడ జారవిడుచును. ఇట్లు చచ్చిన జంతువులతోను దుర్గంధ పదార్థములతోను మురిగియున్న కలు వడపోసి వాసనపోవుటకును రుచిమారుటకును మంగ పండురసము గలిపి పులియబెట్టి యమ్ముదురు. ఈ రహస్యము తెలిసినవారు కల్లుదుకాణములకు వెళ్లుట కసహ్యించుకొనెదరని నమ్మకము.

సారా, రమ్మ, బ్రాంది, విసిగ్—ఈ నాలుగు నొకజాతిలో చేరినవి. కల్లువలెగాక వీటిలో మద్యసార మెక్కువయుండుటచేత కొంచెము తాగినను పూర్తిగ నిషాచేయును. బియ్యము, బార్లీగింజలు, జొన్నలు మొదలగు కాయధాన్యములను చితకగొట్టి నీటిలో ఊరవేసినమీదట యీశ్వుకణములచేత పులియబెట్టుదురు. ఇట్లు నూటికి సుమారు 14 పాళ్లు మద్యసారమేర్పడిన తరువాత యీశ్వుకణములు చచ్చిపోవును.

అప్పుడా నీటిలో గలిసియున్న మద్యసారమును బట్టిపెట్టి వండి నికరమైన సరుకు తయారుచేయుదురు. విదేశములనుండి దిగుమతియగుచున్న మద్యపానీయములన్నియు బట్టి వంటకమువలన తయారయినవి.

ఏడవ పాఠము.

మద్యపానము హానికరము.

తాగుడు అనేకవిధముల నష్టదాయకమని సర్వసామాన్యముగ చెలిసిన విషయము. కాని శరీరములో ప్రవేశించినప్పుడు మద్యసారము ఏయే అవయవములకే యేవిధముగ హానిచేయునో సామాన్యముగ అందరికి తెలియదు. ఆ విషయము ఈ పాఠములో చెప్పబడును.

మన శరీరములోనున్న భాగములన్నియు నివిజరలో వివరింపబడినవి. మద్యసారము ప్రతి అవయవమునకు హానిచేయగలదు. మన శరీరము సంఖ్యాతీతమైన జీవకణసముదాయము. శరీరముయొక్క ప్రతి భాగములోను కోటానకోట్లు జీవకణములనదగు సూక్ష్మజీవులుగలవు. ఇవి ప్రాణాధారమగు జీవపదార్థముతో (ప్రోటోప్లాసమ్) చేయబడినవి. ఈ ప్రోటోప్లాసము కోడిగుడ్డులోని తెల్లసొనవలెనుండును. ప్రోటీను అనెడి బలముచేసెడి పదార్థమున్ను నీరున్ను ఇందలి ముఖ్యభాగములు. దీనిని సూక్ష్మదర్శని యంత్రముతోనేకాని కంటితో చూడలేము. చూచుటకు చిన్నదియైనను ప్రోటోప్లాసముకు తెలివితేటలుమెండు. ఏలయన తాను జీవించుటకుగావలసిన ఆహారమును ప్రాణవాయువును సంగ్రహించుకొని తనకు పనికిరాని వస్తువులను విసర్జించెడి వివేకము దానికి గలదు.

ప్రోటోప్లాసమునకును మద్యసారమునకును బద్ధవిరోధము. మద్యసారము ప్రోటోప్లాసములోని ప్రోటీను అను పదార్థమును గడ్డకట్టించి నీటిని అపహరించును. ఈ సంగతి కోడిగుడ్డులోనున్న తెల్లసొనతో పరీక్షించవచ్చును. కొంచెము కోడిగుడ్డు సొనమీద బ్రాందిచుక్క వేసిన యెడల గడ్డకట్టును. ప్రోటోప్లాసము గట్టిపడినప్పుడది నిత్యకృత్యములను అనగా ఆహారవ్యవహారములను నెరవేర్చుకొనలేక క్రమేణ కృశించి చచ్చిపోవును. శరీరమంతయు ప్రోటోప్లాసమయమగుటచేత తాగుబోతువాని శరీరములో చాలవరకు జీవకణములు చచ్చియుండును. తాగుడెక్కువైన కొలది మృతకణములు హెచ్చగుచుండును. అట్టివాని శరీరము క్రమముగా క్షీణించి మృత్యుదేవతకు బలియగును.

శరీరమంతయు జీవకణములదాయమనియు జీవకణములయందుండు జీవసారమునదగు ప్రోటోప్లాస్మమునకును మధ్యసారమునకును బలవద్విరోధమనియు సామాన్యముగ చెప్పబడినది. విశేషించి మెదడులోనున్న నరములయందుగల జీవకణములను మధ్యసారము శీఘ్రముగ బంధించును. అనగా శత్రువు కోటలోదూరి రాజును పట్టుకొనిన ట్లాసొంచవలెను. ఎందుకనగా శరీరము అనే పట్టణమునకు మెదడు రాజావంటివాడు. అతనియాజ్ఞలు శరీరసావసించి చెప్పినపనులను జేసెడి భటులు అవయవములు. రాజు శత్రువుచేతిలో జిక్కినప్పుడు భటులు ఎవరి యిష్టము వచ్చినట్లు వారు మసలుట సహజము. అందుచేతనే తాగినవాని అవయవములు వానికే స్వాధీనములొందునట్లు. ఈ సంగతి తాగిన వానితో మాట్లాడినవారందరికి అనుభవవేద్యము. మనస్సు మధుసేవకు లొంగినప్పుడు కర్తేంద్రియములు జ్ఞానేంద్రియములు ఎట్లు నిర్లక్ష్యము లగునో యికమీద వివరింపబడును.

జీర్ణకోశము.

శరీరము నిలిచియుండుటకు జీర్ణకోశమే యాధారము. మనము తినెడి యాహార పదార్థములను జీర్ణించుకొని రక్తముగమార్చి శరీరముకు వృష్టిచేయునది జీర్ణకోశము. అజీర్ణమువలననే వ్యాధులు కలుగును. కావున ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనదలచినవాడు తన జీర్ణశక్తిని చంపుకొనకూడదు. మనము భుజించెడి యాహారపదార్థములు నోటిలో నమిలినప్పుడే జీర్ణించుటకు ప్రారంభించి కడుపులోనున్న చిన్న పేగులలోనున్న జీర్ణరసములచేత పక్వమై శరీరమునందుగల జీవకణముల కాహారముగమారి అవి జీర్ణించుకొనలేని వ్యర్థపదార్థము పెద్ద పేగుల ద్వారా మలరూపమున శరీరమునుండి వెలుపలికిపోవును. నోరుమొదలు కొని ఆసనము చివరవరకున్న భాగములన్నియు మెలికలు తిరిగియున్న పామువంటి పెద్దగొట్టమని చెప్పవచ్చును. ఈ గొట్టముయొక్క లోవైపు అతి సున్నితమై యల్లిపొరవలె మిక్కిలి సన్నదైన పొరచేత కప్పబడియున్నది. ఇందలి జీవకణములకూడ మిక్కిలి సుకుమారమైనవి. మధ్యసారము నోటిలో ప్రవేశించిన వెంటనే యది జీవకణములకు గావలసిన నీటిని పీల్చుకొని అందలి ప్రోటీను ద్రవ్యమును గడ్డకట్టించును. జీవకణములకు నీరు ముఖ్యముగ కావలసియుండును. ఈ నీటిని మధ్యసారము పీల్చుకొనుటచేత గొంతులోనున్న పొరయిగిరిపోయి మంటపుట్టును. అనగా ఆ పొరలోనున్న జీవకణములు నీటికొరకు మొరపెట్టునని

భావము. ఇందుచేతనే తాగినవానికి దాహమెక్కువ. ఈ రీతిని నోరుమొదలుకొని ఆసనాంతమువరకునున్న పొర మద్యసారమువలన ఇగిరిపోయి బిరుసెక్కును. ఇది జీర్ణశక్తికి భంగము. ఇంతియకాక మనము భుజించెడి యాహారము ద్రవరూపముగానున్నప్పుడే శీఘ్రముగ జీర్ణమగును. మద్యసారము కడుపులోనున్న యాహారమును గట్టిపరచునుగాని పల్చనచేయదు. ఇందువలనకూడ జీర్ణశక్తి మందగించును.

మనము భుజించెడి యాహారము మెత్తనైద్రవముగునున్నప్పుడే జీర్ణకోశములోని జీవకణములు సులభముగ దానిని జీర్ణించుకొనగలవు. మనము తినెడి వస్తువులు కొంతవరకు నోటిలో మెత్తనగును. భోజనముచేయుచు తాగెడి నీరు ఆహారమును పల్చగచేయును. మింగిన యాహారము కడుపులోను చిన్న పేగులలోను కండరములచే మద్దితమై కార్జము వృక్వములనుండి స్రవించిన జీర్ణరసములతోగలిసి నీటివలె పల్చనై జీవకణములు జీర్ణించుకొనుటకు తయారుగనుండును. మద్యసారమేమాత్రము సోకినను జీర్ణరసములయందున్న నీరు తగ్గి యాహారము ముద్దకట్టును. జీర్ణరసము లూరెడి యవయవములయందలి రక్తనాళములుబికి బలహీనములై జీర్ణరసములను తయారు చేయలేకపోవును. మద్యసారము కడుపులోనికి పోయినవెంటనే అక్కడనున్న యాహారమును జీర్ణరసమును రక్తనాళములను క్షీణింపజేయును. ఆకలి మందగించును. అజీర్ణము ప్రారంభించును. శరీరము జాడ్యముల పాలగును. అజ్ఞానముచేత కొందరు బ్రాంది వగయిరా మద్యపానములు ఆకలి పుట్టించుననియు జీర్ణకారులనియు నమ్మి భోజనమునకు పూర్వము మధుసేవజేయుదురు. పైని వివరించిన శాస్త్ర పరిశోధనల వలన ఇట్టి నమ్మకము నిరాధారమనియు మద్యపానమువలన జీర్ణకోశమే చెడిపోవుననియు స్పష్టముకాగలదు.

రక్తము.

ఆహారము జీర్ణమై వంటికి పట్టినప్పుడు రక్తముగ మారి వంటికి పుష్టి చేయును. రక్తము రెండు విధములు. కలుషరక్తము నీలి వర్ణము గలది. మంచి రక్తము ఎర్రగనుండును. కలుషరక్తము ఊపిరి తిత్తులతో ప్రాణవాయువును పీల్చి మంచి రక్తమగును. జీవనదివలె నిరంతరము శరీరములో రక్తము ప్రవహించుచుండును. రక్తము ప్రవహించెడి సన్నని గొట్టములకు రక్తనాళములని పేరు. శరీరములో రక్తమును ప్రవహింపజేయునది హృదయము. హృదయ గోళము రక్తముతో నిండియున్న చెరువని చెప్పవచ్చును. రక్తనాళములు ఆచెరు

పుకుబెట్టిన సన్నని తూములు. తనంతట తానే చిన్నది పెద్దదియగు నట్టి శక్తి హృదయ గోళమునకున్నది. హృదయగోళము ముడుచుకొని నప్పుడు రక్తనాళములలోని కెక్కువ రక్తము వచ్చును. పెద్దదియగునప్పుడు తక్కువవచ్చును. ఈ వ్యాపారమువలననే శరీరములో నిరంతరము రక్తము ప్రవహించుచున్నది. మరణ మాసన్నమైనప్పుడు హృదయగోళము తన వ్యాపారము మానును. రక్తప్రవాహము నిలిచి పోవును.

రక్త ప్రవాహమునకును మద్యసారమునకును గల సంబంధము గమనింపుడు. జీర్ణ రసము లేవియు మద్యసారమును మార్చివేయ జాలవు. అందుచేత నది యేవిధమగు మార్పునుబొందక రక్తములో మిళితమగును. తాగిన మద్యములో నూటికి 20 పాళ్లు కడుపులోనుండియు 80 పాళ్లు పేగులనుండియు రక్తములో కలిసిపోవును. మద్యసారము రక్తములో గలిసినప్పుడది రక్తములోనున్న నీటిని పీల్చి గట్టిపరచును. అందుచేత నాళములలోనున్న రక్తము ప్రవహించుట తగ్గి యెక్కడికక్కడ నిలిచి యుండును. నూటికి ఆరుపాళ్లు మద్యసారము రక్తముతో కలిసియున్నప్పుడు మరణము నిశ్చయమని రుజువుచేసిరి. ఇంతియకాక హృదయ కండరములలో కొవ్వు బయలుదేరి హృదయగోళముయొక్క జన తగ్గించును. అనగా హృదయ గోళము చిన్నది పెద్దదియగు సామర్థ్యము లేకయుండును. ఇందుచేతకూడ శరీరములో రక్త ప్రవాహము ఊణించును. ఈ జబ్బుకే గుండె బలహీనమైనదని చెప్పదురు. ఈ జబ్బు వచ్చినవానికి రక్తము తగ్గి శరీరము పాలిపోయి వంటికి నీరు పట్టును.

నీటివలె ద్రవ పదార్థమైనను రక్తములో రెండు విధములగు సూక్ష్మ జీవులు గలవు. ఇందు మొదటివి యెర్రని జీవకణములు రెండవ జాతివి తెల్లని జీవకణములు. వీటిని సూక్ష్మదర్శని యంత్రముతో నుల భముగ చూడవచ్చును. ఎరుపు కణములు ఊపిరి తిత్తులలో ప్రాణ వాయు సంభరితము లగుటచేత రక్తనాళములద్వారా శరీరమునందంతటనున్న జీవకణములకు ప్రాణవాయువును సప్లయ చేయును. అనగా శరీరములోనున్న కొటానకోట్లు జీవరాసులు జీవించుటకు రక్తములోని యెరుపు కణములే యాధారమని యర్థము. రక్తమునందు గల తెలుపు కణములు వ్యాధులనెడి శత్రువర్గమునుండి శరీరమును కాపాడుటకు నియమింపబడిన వీరభటు సైన్యమని చెప్పవచ్చును. మనము భుజించెడి యాహారములోను తాగెడి నీటిలోను పీల్చెడి గాలిలోను వ్యాధి జనక

ములగు సూక్ష్మజీవు ల నేకములున్నవి. ఇవి శరీరములో దూరినవెంటనె మంచి రక్తములోనుండి యెల్లప్పుడు కావలివాండ్రవలె పహారాయించెడి తెలుపు కణములు వ్యాధి కారణములైన సూక్ష్మజీవులతో వీరభటులవలె పోట్లాడి వాటిని చంపివేయును. రక్తములోనికి వాటిని చొరనీయవు. కావున రక్తము పరిశుభ్రముగ నున్నంత కాలము వెలపలినుండి సూక్ష్మజీవులు వచ్చి రోగములు పుట్టించునన్న భీతి యక్కరలేదు. కాని మద్యసారము రక్తములోనున్న యెరుపు కణములకు తెలుపు కణములకుగూడ శత్రువే. ఎరుపు కణములలోని ప్రాణవాయువును తెలుపు కణములలోని నీటిని మద్యసారము పీల్చి వాటిని పిప్పిచేయును. అప్పుడవి దుర్బలములై తమ కార్యములను తాము నెరవేర్చు కొనలేక యుండును. ఈ విధముగ రక్తము దుర్బలమగునపుడు వ్యాధి జనకములగు సూక్ష్మజీవులు శరీరములోదూరి నిరాటంకముగ తమ విహారమును సలుపుచుండును. రక్తము చెడిపోవుటకును గుండె బలహీనమగుటకును మద్యసారమే ప్రధాన కారణము. కావున తాగుబోతుయొక్క శరీరము వ్యాధులన్నిటికిని అందు ముఖ్యముగ శ్లేష్మవ్యాధులకు సన్నిపాతములకు క్షయరోగమునకు శరణ్యమగును. ఆరోగ్యమునకును ప్రాణ సంరక్షణమునకును హేతుభూతమగు రక్తమును బలవత్తరముగ నుంచదలచినవారు మద్యపానమును పరమ శత్రువుగ చూడవలెను.

ఎనిమిదవ పాఠము.

మెదడు—నరములు.

నరములు మన శరీర వ్యాపారములను చేయించుట కేర్పడిన సూత్రధారులని చెప్పవచ్చును. ఇవి కర్తేంద్రియములకు జ్ఞానేంద్రియములకు ఆయువుపట్టు. రక్తనాళములవలె నరములుగూడ శరీరమంతటను వ్యాపించియున్నవి. నరములు లేనిది కండ్లు చూడలేవు. చెవులు వినలేవు. నాలుక రుచి యెరుగదు. ముక్కు వాసనచూడదు. చర్మమునకు స్పర్శజ్ఞానముండదు. నరములు చచ్చుటచేతనే పక్షవాతము వచ్చిన రోగి కాళ్లుచేతులు కదపలేడు. గిల్లినను ఆభాగమునకు నొప్పితగలదు. మనోవ్యాపారములకుగూడ నరములే యాధారము. నరములు లేనిది యాలోచించలేము. కార్యసాధనమునకు గావలసిన సామగ్రిని సమకూర్పలేము. మంచి చెడ్డలు, న్యాయాన్యాయములు విచక్షణ చేయలేము. జీవరాసులలో మనుష్యునకే యుక్తాయుక్త వివేచన భగవంతుడు ప్రసాదించియున్నాడు. ఇది లేనియెడల మనమున్న పశుగణములో చేరవలసినదే.

శరీరమంతటను వ్యాపించియున్న నరములకు కూటస్థానములు మూడు గలవు. మెదడు, ముచ్చనగుంట, వెన్నుపాము ఈ మూడును నరములు కూడుచోటులు. మెదడునుండియు వెన్ను పామునుండియు నరములు బయలుదేరి శరీరమంతటను వ్యాపించియున్నవి. ఈ నరములద్వారా మెదడు తన యుత్తరువులను శరీరమునందలి యవయవములకు బంపుచు ఆ యుత్తరువుల ప్రకారము అవయవములు తమతమ కార్యములను చేయుచున్నవో లేవో తెలుసుకొనుచుండును. ఇట్టి యధికారమును సామర్థ్యమును కలిగియుండుటచేతనే మెదడు శరీరమను పట్టణమునకు రాజని చెప్పబడినది. మెదడుండుచోటు తల గనుక “సర్వస్యగాత్రస్య శిరఃప్రధానం” అని చెప్పబడినది.

మెదడు రెండు భాగములుగ విభజింపవచ్చును. మెదడుయొక్క క్రింది భాగము, ముచ్చనగుంట, వెన్నుపాము—ఈ మూడింటిలోనున్న నరములు కర్తేంద్రియములకు జ్ఞానేంద్రియములకు సంబంధించినవి. ఇవి పశుపక్ష్యాదులలోకూడ గలవు. కాని మెదడుయొక్క పైభాగము మనుష్య నిర్మాణములోగల విశేషము. పశుగణముగో నిష్టిభాగము లేదు ఇది జ్ఞానహేతువులగు ఉత్తమ మనోవ్యాపారములకు సంబంధించినది. ఆలోచనశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, మనోనిశ్చయము, యుక్తాయుక్త విచారణ, స్వార్థత్యాగము, పాపభీతి, దైవభక్తి మున్నగు ఉత్తమగుణములకు మెదడుయొక్క పైభాగమే యునికిపట్టు. ఇది అతి సున్నితమై పర్యవేక్షించుటకు మిక్కిలి క్లిష్టముగనుండును. మెదడులో రెండు విధములగు పదార్థములున్నవి. ఇందు మొదటిది గౌరవర్ణము గలిగి జీవకణ భూయిష్టమైయుండును. రెండవ భాగము తెల్లని నరముల సముదాయము. ఈ రెండు భాగములు పరస్పర సంబంధముగలిగి యొకదానికొకటి మిక్కిలి దగ్గరగానుండును. గౌరవర్ణ పదార్థములోనున్న జీవకణములు మిక్కిలి సున్నితములైనవి. ఇందు విశేషముగ నీరున్న ప్రోటీను మొదలగు మరికొన్ని పదార్థములున్న గలవు. మద్యసారము మెదడు నేమిచేయునో వినండి.

మద్యసారము మెదడుమీద అతిశీఘ్రముగ పనిచేయును. తాగి చచ్చినవారి శరీరమును కోసి చూచినయెడల మర్త స్థానములోను మెదడు లోను ఎక్కువ మద్యసారము గనుపించును. వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు రుజువుచేసిన యీ ప్రత్యక్ష ప్రమాణమువలన మద్యపానము మొట్టమొదట మెదడును చెరుచునని తెలియనగును. మెదడు చెడిపోవుట

యనగా దాని పై భాగములోనున్న గౌరవర్ణ పదార్థమునందు జీవకణములనుండియు మిక్కిలి సున్నితములైన నరములయందలి జీవకణములనుండియు నీరు పీల్చి అందలి ప్రోటీను అల్బూమిను మొదలగు పదార్థములను మద్యసారము గట్టిచేయును. అనగా తాగినవానికి ఆలోచన, జ్ఞాపకము, మనోనిగ్రహము, మంచిచెడ్డలను గమనించుట యుండవని యర్థము. మొట్టమొదట పైభాగమును పాడుచేసి తరువాత మెదడుయొక్క క్రింది భాగము, ముచ్చనగుంట వెన్నుపాములలో నున్న నరములను మద్యసారము చెరుచుటకు ప్రారంభించును. ఇందువలన శరీరములోని యితర అవయవములకు ఆజ్ఞ నిచ్చుటకుగాని వాటిచేత తమ కృత్యములను చక్కగ నెరవేర్చజేయుటకుగాని మెదడుకు శక్తిజాలక యుండును. అనగా తాగినప్పుడు కాళ్లు తిన్నగా నడువవు. చేతులు గట్టిగ పట్టజాలవు. చూపు మారును. ఇట్టి స్థితి కలిగినప్పుడు మత్తెక్కినదనియు ప్తారకము తప్పినదనియు చెప్పుదుము. ఈ గతి పట్టినప్పుడు తిరిగి తాగినయెడల మత్తు చాలసేపుండును పది పండ్రెండు గంటలకంటె నెక్కువసేపు కైకెక్కియున్న తాగుబోతుకు మరణము నిశ్చయము.

జీర్ణకోశము, రక్తము, నరములు.—ఈ మూటిని మద్యసారమెట్లు పాడుచేయునో వివరింపబడినది. శరీరములోని యితర భాగము లీ మూటిలో నిమిడియున్నవి. మాంసకండరములు చర్మము దేహమంతటను వ్యాపించియున్నవి. వీటిలో నిరంతరము ప్రసరించెడి రక్తము చెడిపోయినప్పుడు ప్రతి అవయవము, కండరములు చర్మము ఆహారము చాలక వ్యాధిగ్రస్తములగునని చెప్పనక్కరలేదు. రక్తమే శరీరమును పోషించెడి దాత. అది నీరసస్థితిలోనున్నప్పుడు పోషణకర్త లేక అవయవములన్నియు కృశించుట వింతకాదు.

మద్యపానము దేశారిష్టము.

“తాగెడివాడే చెడిపోవును. ఎవడి పాపము వాడిది. ఇతగు లను బాధించదు” అని మనము తాగుబోతుల విషయమై యుపేక్ష చేయుటకు వీలులేదు. జాతీయను వృక్షమునకు తాగుడు వేరుపురుగు వంటిది. సంఘమును నిర్మూలము చేయగలదు. తాగుడు “వల్లు, గుల్లచేయును” అను లోకోక్తి అందరికి తెలిసిన విషయమే. తాగుడువలన సంఘమునకు జాతికి దేశమునకు గలిగెడి యనర్థములనుగూర్చి యిచ్చుట కొంతవరకు చెప్పబడును.

మన శరీరము యొక పెద్ద సంఘమువంటిది. సంఘము వ్యక్తినముదాయము. శరీరము జీవకణ సముదాయము. శరీరమునందంత

టను వ్యాపించియున్న జీవకణములను సంఘమునందలి వ్యక్తులతో పోల్చు
తగును. సంఘమునందలి వ్యక్తులు తమతమ వృత్తులను చేయుచు జీవ
నోపాధి కల్పించుకొని సంఘము నశించకుండ నిరంతరము పోషించు
దురు. సంఘము నిలిచియుండుటకు డ్రతి వృత్తియు నవసరమే. జీవ
నోపాధికి కావలసిన యే వృత్తి లేకపోయినను సంఘమునకు లోపము
వాటిల్లును. రైతులేనిది ధాన్యము దొరకదు. సాలివాడు లేనిది బట్ట
లుండవు. ఇట్లే శరీరములలోని జీవకణములు తమతమ వ్యాపారములను
జరుపుచు శరీరమును పోషించును. జీర్ణకోశములలోనున్న కణములు
ఆహారమును తయారుచేయును. రక్తమునందున్న కణములు శరీరము
యొక్క అన్ని భాగములకు ఆహారమును మోసుకొనిపోవును. చర్మ
ము, మూత్రపిండములు, పెద్ద పేగులు, డిపిరి తిత్తులు పాకీపని చేయును.
అనగా శరీరమున కనారోగ్యమై వ్యర్థములగు ఉచ్ఛిష్ట పదార్థములను
బైటికి వెడలకొట్టును. మర్తస్థానములయందున్న కణములు సంఘ
మును వృద్ధిచేయును. మెదడు అన్ని యవయవములను తన యధికార
మునకు లోపరుచుకొని రాజ్యము చేయును.

మద్యసారము అన్ని రకముల జీవకణములను చంపగలిగిన శక్తి
విషయ మిదివరలో చెప్పబడినది. అనగా యే అంగమునకు అపాయము
గలిగినను ఆ అంగమునందలి జీవకణములు తమ వృత్తిని మానును.
అనగా శరీరమునకు లోపము గలుగును. జీవరాసులలో మనుష్యు
నిదే అత్యుత్తమమైన జన్తము. మద్యసార విషము మనుష్యు శరీరము
మీద పనిచేసినంత తీవ్రముగ యితర జంతువులపై పనిచేయదని వైద్యశా
స్త్రజ్ఞులు రుజువుచేసిరి. విశేషించి మనుష్యుని మెదడును మర్తస్థాన
ములను ముందుగ పాడుచేయును. మెదడు చెడుటచేత గలిగెడి నష్ట
ముల నిదివరకే చెప్పడమయినది. మర్తస్థానములయందలి జీవకణములు
నీరసించుటచేత సంతానము వృద్ధికాదు. తల్లిదండ్రులు తాగుబోతులై
నను వారిలో నొకరికి తాగుడలవాడైనను వారి సంతానము బలహీనమై
చిన్నతనములోనే చనిపోవును. ఒకవేళ జీవించినయెడల ఆ కుటుంబ
ము రెండు మూడు తరములకంటె నెక్కువ కాలము నిలిచియుండదు.
నాల్గవతరమువారికి వంధ్యత్వము తప్పక ఘటించునని ప్రత్యక్షముగ రుజు
వుచేసిరి. మితముగ తాగినను అమితముగ తాగినను వ్యసనమగుట
చేత మద్యపాన మలవాటుపడిన కుటుంబములలో సంతానము వృద్ధి
కాదు. ఇట్లునేక కుటుంబము లున్నయెడల సంఘమభివృద్ధి కాజాలదు.
ఇది సంఘమునకు తాగుబోతుతనమువలన గలిగెడి మొదటి యపకారము.

తాగుబోతులు చాలమంది యున్న దేశములో ప్రజల కేవిధముగ బాధ కలుగునో అట్టి సంఘమున కేవిధముగ కీడు వాటిల్లునో గమనింపుడు. తాగినవానికి మనస్సు స్వాధీనములో నుండదు. మంచిచెడ్డల నాలోచింపడు. తనవాడు పరాయివాడను నిచక్షణముకూడ చేయడు. ఏ విధమునైన సకాలమునకు తనకు కావలసినంత మద్యమునకై పాకులాడును. ఇంట్లో భార్యకు పిల్లలకు తిండి యున్నను లేకున్నను తాను మాత్రము సారా దుకాణముకు పోయి తీరవలెను. కావలసిన ద్రవ్యమింటిలో లేనప్పుడు అన్యతమునకు దొంగతనమునకు వెరవడు. ఈ రీతిగ తాగుబోతులున్నచోట పోట్లాటలు, దెబ్బలాటలు, కూనీలు తరుచుగ జరుగుచుండును. తాగుడువలన అకాల మరణములును పిచ్చివాండును హెచ్చును. వీరివల్ల సంఘమున కాదాయము లేకపోగా సరార్ల వారు రాజడిలో చాల ధనము తాగుబోతులకై వ్యయమగుచున్నది. నేరములు మాన్పుటకు పోలీసు పైన్య మధికము చేయవలెను. కోర్టు లెక్కువగా స్థాపించవలెను. వ్యాధు లధికమగుటచేత చికిత్సా శాలలు అధికముగ నుండవలెను. వీటికి కావలసిన ద్రవ్యమెక్కడనుండి రాగలదు? కాయకష్టపడి చమటయొడ్చి సంపాదించెడి సజ్జనులు చెల్లించెడి పన్నులలోనుండి సోమరులై ఆర్జన యేమియులేక సంఘమున కపకారము చేసెడి తాగుబోతులకొరకు కొంత వినియోగమగును. కావున తాగుడు దేశానర్థకము గనుక దేశాభిమానులందరు యీ దురలవాటును గూపు మాన్పుటకై సర్వవిధముల ప్రయత్నింపవలెను.

మన దేశములోకన్న నవనాగరికము ప్రబలియున్న పాశ్చాత్యులలో తాగుడు హెచ్చుగ నున్నది. దీనివలన అనేక కుటుంబములు నాశనమైనవి. ప్రజలలో ఆర్జనశక్తి తగ్గినది. ప్రజలు అకాలమరణలకు లోనైరి. భీమా కంపెనీలు తయారు చేయించిన లెక్కలనుబట్టి తాగుబోతులు దీర్ఘకాలము జీవించరని తేలినది. అందుచేత పాశ్చాత్య దేశములలో భీమా కంపెనీలు తాగుడుకలవారైన వారినుండి యెక్కువ సొమ్ము వసూలు చేయుదురు. తాగనివారికి మామూలుగ తక్కువ రేట్లు. యుద్ధములు జరుగునప్పుడు తాగుడలవారైన భటులు కష్టముల కోర్చులేక వెనుదీయుదురనియు, మద్య మెన్నడు వాసనమాడని యోధులే జయమునకు కారకులనీయు అనేక సేనాధిపతులు రిపోర్టు జేసియున్నారు. అప్పటినుండి పటాలములలో తాగుడు తగ్గించుటకు విశ్వ ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి. వేలకొలది కూలీలు పనిచేయు గొప్ప

కర్తాగారములలో మద్యము చవి యెరుగనివారు చేసినంతపని తాగుబోతులు చేయజాలరని యనుభజ్ఞులు రుజువుచేసిరి.

ఇట్టి పరిస్థితులను గమనించి తమ నాగరికమున కే భంగము గలుగునని పాశ్చాత్యులు ప్రతి దేశములోను మద్యపాన నిషేధ సంఘములను స్థాపించి తమ దేశములనుండి మధుసేవయను పిశాచమును వెళ్లగొట్టుటకు విశ్వ ప్రయత్నములు చేయుచున్నారు. తాగుడువలన గలిగెడి నష్టములను ప్రజలకు బోధించుచున్నారు. మద్యపానముల యమ్మకము తగ్గించిరి. అయినను అలవాటుపడిన తరువాత పూర్తిగ వదిలివేయుట కష్టము. అందుచేత అమెరికా ఖండములోని సంయుక్త రాష్ట్రప్రభుత్వమువారు మద్యమును పూర్తిగ బహిష్కరించి మధుసారము తయారు చేయువారు, అమ్మువారు తాగువారుకూడ నేరస్థులగుదురని చట్టముచేసిరి. నాటినుండి యాదేశములో నేరములు తగ్గినవి. కర్తాగారములలో అవాంతరములవలన గలుగుచుండిన యాకస్తిక మరణములు తగ్గినవి. పిచ్చివాండ్రు తక్కువైరి. దేశము సుఖిక్షమై విద్య యభివృద్ధినొంది ప్రజలు సంతృప్తులై జీవించుచున్నారు.

మన దేశములో మద్యపానము మాన్పుట పాశ్చాత్య దేశములలో కంటే సులభము. చాల జాతులలో తాగుడు కుల తప్పుగ నెన్నబడుచున్నది. బహిరంగముగ తాగినయెడల అంతువేయుదురను భయము గలదు. మన దేశములో స్త్రీలు తాగరని చెప్పవచ్చును. అయినను పాశ్చాత్యుల సంపర్కమువలన నవనాగరికులలో యీ మద్య పట్టణములయందు తాగుడు ప్రబలమగుచున్నది. ఇట్టి నవనాగరికులలో అన్ని వర్ణములవారు గలరు. ఇది దేశమున కెక్కువ యనర్థ సూచకము. ఏలయన విద్యావంతులను జూచియు పట్టణవాసులను జూచియు జానపదులు నేర్చుకొనెదరు. కాబట్టి యీ దురలవాటు దేశములో వేళ్లు పాతుకొననీయరాదు. మన దేశములో మద్యపాన నిషేధమునకై యేర్పడిన సంఘములు చాల పట్టణములలో నున్నవి. ఈ సంఘముల తరపున లండను పట్టణములో నొక త్రయమాసపత్రికకూడ వెలువడుచున్నది. ఇది కొన్ని సంవత్సరములుగ పని చేయుచున్నను కార్యము సఫలము గాలేదు. తాగుడు దుకాణములు తగ్గినవికాని తాగుబోతు తనము తగ్గలేదు. మద్యపానములపై పన్నునెక్కువ చేయుటవలన సర్కారువారి రాబడి యెక్కువైనదికాని కర్పగుచున్న సరుకు తగ్గలేదు. మన రాజధానిలో మాత్రము సాలుకురమారమి 6 కోట్ల

రూపాయిలు మద్యపానమూలముగు సరాగారు శిస్తువచ్చుచున్నది. తాగుడుకొరకై యింక యెన్నికోట్లు వ్యయమగుచున్నదో గమనింపుడు.

ఈ దురభ్యాసమును రూపుమాపుటకు “అఖిలభారత మద్యసార బహిష్కార సంఘము” — All-India Prohibition League — అను సంస్థ యేర్పడి నాలుగు సంవత్సరములైనది. అమెరికాదేశములోవలె మన దేశములోకూడ మద్యసారము తయారుచేయకూడదు. దిగుమతి చేసి యమ్ముకూడదు. తాగకూడదు. అని వీరి వాదము. ఈ సంఘము యొక్క ప్రయత్నములు ఫలోన్ముఖము గావలెనంటే ప్రజలు జ్ఞానవంతులుగావలెను. మద్యసారము అనేక విధముల నష్టదాయకమని ప్రతివానికి మనస్సులో నాటవలెను. తరువాత మద్యపానమునకు చిరకాలముగ దాసులై మనోనిగ్రహము చాలనివారికి మద్యము కంటికగపడకుండ సరాగారువారు శాసించవలెను. బహిష్కార సంఘమువారి కోరిక కొనసాగునట్లు భగవంతుడు ప్రసాదించు గాక.

తొమ్మిదవ పాఠము.

పాగాకు.

పాగాకు మనదేశములో పుట్టినదికాదు. ఐరోపియనులద్వారా మనదేశీయులు పయోగించుట కాగంభించిరి. క్రీ॥ శ॥ 1492 వ సంవత్సరములో కొలంబసు మొట్టమొదట అమెరికాదేశమును జూచెను. అతని యనుచరులు అమెరికాదేశీయులలో కొందరు కొరువులు నోటిలో పెట్టుకొని యుండుటచూచి భయపడిరి. ఈ కొరువులొక విధమైన సువాసన గలిగియుండెనని వారు కొలంబసుతో చెప్పిరి. ఇది జరిగిన యేబది సంవత్సరముల తరువాత కొరువులకు చుట్టబడిన యాకు ఐరోపా ఖండములోని స్పెయిను దేశముకు తెప్పించిరి. స్పెయిను నుండి పరాసు దేశమునకు అచ్చటనుండి యింగ్లాండుకు పొగతాగెడి యభ్యాసము వ్యాపించెను. ఇంగ్లీషువారిలో మొట్టమొదట చుట్టకొల్పుట కలవాటుపడినది సర్ వార్డరు రాలియను సుప్రసిద్ధ చరిత్రకారుడు. ఈయన యొకనాడు చుట్టకొచ్చి దాహముపుట్టగా మంచి తీర్థముకై సేవకుని బిల్చెను. అతడువచ్చి రాలీగారి నోటిలోనుండియు ముక్కులనుండియు పొగలు వెల్లుటజూచి తన యజమానికి నిప్పంటుకొనెనని భయపడి తాను తెచ్చిన నీరతని నెత్తిపైబోసి నిప్పును చల్లార్చెను.

పాగాకు మన దేశములోనికివచ్చి మూడువందల సంవత్సరములయినది. క్రీ॥ శ॥ 1615 సంవత్సరమున ఆంగ్లేయ ప్రభువగు జేమ్సు చక్రవర్తి సర్ తామస్ కో ఆను రాజ్యతంత్రవేత్తను మన డిల్లీ పాదుషాగా

నుండిన జహంగీరు చక్రవర్తియొక్క దర్యారుకు రామబారమం పెను. అతడు బంగాళా దుంపలు పొగాకుతెచ్చి మొగలై చక్రవర్తికి మెహన్ను తుగా నిచ్చెను. నాటినుండి పొగాకు మనదేశములో వేళ్లుపాతుకొని దినదినాభివృద్ధి జెందుచున్నది. తరువాత క్రిమేణ 'గదాగుట' ప్రపంచమందంతటను వ్యాపించినది. ఇప్పుడు ప్రపంచములో సుమారు డెబ్బది కోట్ల జనులు పొగ తాగెదరు. సంవత్సరమునకు రమారమి డెబ్బది కోట్ల రూపాయిలు పొగాకు నిమిత్తము వ్యయమగుచున్నవి.

మనయాంధ్రదేశములో పొగాకు పలువిధముల నుపయోగించుచున్నారు. సిగరెట్టు, చుట్ట, బీడి, కారామసాలా, 'లయపుల్ల' (అనగా పొగాకు నమలుట) నశ్యము. ఏ విధముగవాడినను పొగాకు దేహమున కనర్థదాయకమని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు రుజువుచేసిరి. శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనా ఫలితము లీదిగువను తెలుపబడును. వైద్యుల పరిశోధనలవలన తేలిన సారాంశమేమనగా అన్నిటికంటె నెక్కువ హానికరమగునది సిగరెట్టు. దాని తరువాత నశ్యము. మూడవది పొగాకు ఊర్ణముచేసి చిలుము గొట్టములోవేసి పీల్చుట. నాల్గవది చుట్ట. అన్నిటికంటె తక్కువ యపకారి పొగాకు నమలుట. కాని పొగాకు ఏవిధముగ లోపలికిపోయినను దేహమునకనాగోగ్యమని వైద్య శాస్త్రమువలనను పెద్దల యనుభవమువలనను స్పష్టమైనది.

మన యాంధ్రదేశములో గోదావరి విశౌఖపట్టణము గంజాము జిల్లాలలో చుట్టకొల్పెడి యభ్యాసము విశేషముగనున్నది. కొన్ని వర్ణములవారిలో వంటికి మంచిదను భ్రమచేత స్త్రీ పురుషులు పసి పిల్లలు సయితము చుట్ట నభ్యసించెదరు. నెల్లూరు దత్తమండలములలో పొగాకు నమలుట పరిపాటియై యున్నది. గోదావరి, విశౌఖపట్టణము గంజాము జిల్లాలలో కారామసాలా విశేషముగ వాడుకలో నున్నది. సిగరెట్టు, బీడి, నశ్యము సామాన్యముగ నన్నిజిల్లాలలోను వాడుకలో నున్నవి. వైదికోత్తములలో చుట్టగాల్చుట యనాచారముగ నిషేధింపబడినను నశ్యము సర్వసామాన్యముగ పండితలక్షణ మనిపించుకొనుచున్నది. పొగాకు నిషా చేయదు. అందుచేత నది వంటికేవిధమైన జబ్బు చేయదని యమా నుకులు నవ్వెదరు. పొగాకుయొక్క నైసర్గిక స్వభావమున్ను వంటికదిచేయు చెడుగున్ను స్వసామాన్యముగ తెలిసిన యెడల దేశములో దానికిప్పుడున్నంత వ్యాప్తి కలుగనెరదు. కావున పొగాకునుగూర్చి వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించి రుజువుచేసిన విషయము లన్నియు ఉపాధ్యాయులు తెలుసుకొనుట ముఖ్యము.

పొగాకులో చాల భేదములున్నవి. మనదేశములో గుండెడి పొగాకు పాటియాకు, గరపాకు లంకాకు అని మూడు విధములుగ విభజించవచ్చును. ఇట్లే యితర దేశములలో పండెడి యాకుకును మన దేశపు పొగాకుకును కొంచెము భేదముండును. భూసారమునుబట్టియు ఎరువునుబట్టియు పండెడి యాకులో భేదములుండును. ఆకునుబట్టి రుచిలో భేదముండినను విష స్వభావము మాత్రము అన్ని రకముల పొగాకులోను గలదు. పొగాకులో విషముగనున్న విషపదార్థములలో “నికొటిను” అనునది ముఖ్యమైనది. దీనివంటివే విషపదార్థములు మరికొన్ని స్వల్పముగనున్నవి. పొగాకు దమ్ముచేయుటకు కాపు వేసేనప్పుడొక విధమైన జిడ్డు బయలుదేరును. చుట్టగాల్చినప్పుడీ విషపదార్థములు వాయువుగమారి చుట్ట పొగలో వెడలిపోవును. చుట్ట పొగలో విషవాయువులు చాల గలవు. ఇది గాలిలేనిచోట ప్రాణమునకు ముప్పుదెచ్చును. ఈ విష వాయువులలో అతి శీఘ్రముగ పనిచేయునవి ‘సైనొజన్’ ‘హైడ్రోసైనిక్ ఆసిడ్’ అనునవి. హైడ్రోసైనిక్ ఆసిడ్కు మించిన విషము ప్రపంచములో లేదు. క్షణములో ప్రాణము తీయగలదు. ఈ రెండుగాక మరియొక విషవాయువుగూడ చుట్ట పొగలో నున్నది. ఇది బొగ్గు పులుసువాయువుకు తమ్ముడు. అన్నకంటె నెక్కువ క్రూరస్వభావము గలవాడు. తలుపులు మూసిన గదిలో బొగ్గులకొలిమిపెట్టి పనిచేసినప్పుడు ఈ వాయువు బయలుదేరును. ఇది రక్తములోనున్న యెర్రని జీవకణములనుండి ప్రాణ వాయువును అపహరించి బొగ్గు పులుసు వాయువుగ మారును. రక్తజీవకణములు చచ్చుటచేత నెత్తురువిరిగి యూపిరాడక యీ విషవాయువును పీల్చినవారు మృతినొందుదురు. గాలి రాని చిన్న గదులలో కొలిమిదగ్గర రాత్రి పనిచేసి నిద్రించి తెల్లవారునప్పుడికి చచ్చిపడియుండిన స్వర్ణకారు లెందరో కలరు. ఇట్టి దుర్మరణములకు కారణభూతమైన విషవాయువు చుట్టపొగలో నున్నది.

పొగాకులో విస్తారముగ నికొటిను అను విషముగలదని మైని చెప్పబడినది. ఈ విషము హృదయమునకు కీడుచేయును. ఇది రక్తనాళములలోనికి ఎక్కువగ రక్తమునుబంపి వాటి జవ తగ్గించును. రక్తనాళముల శక్తి తగ్గిన తరువాత గుండె దుర్బలమగును. అందుచేత గుండె తాజాగా కొట్టుకొనుట మాని యొకప్పుడు తీవ్రముగను మరియొకప్పుడు మందముగను కొట్టుటకు ప్రారంభించును. గుండె కొట్టుకొనెడి విధ

మును పరీక్షించి చుట్ట యలవాటున్నదో లేదో వైద్యులు గుర్తింపగలరే. నికొటీను కడుపునకి వెల్లినప్పుడు వికారపెట్టి పేగులలో ప్రవేశించును. చుట్ట నలవాటు చేసుకొనువారికి మొట్టమొదట వాంతిభేదులు గలుగుటకు నికొటీనే కారణము. చిరకాలముగ చుట్ట యలవాటుపడిన వారికి వార్ధక్యములో మొదట వణకున్న తరువాత పక్షవాతమును వచ్చునని వైద్యులు రుజువుచేసిరి.

చుట్టకంటె సిగరెట్లు ఎక్కువ కీడుచేయనని పైని చెప్పబడినది. సిగరెట్టుపీల్చి గుడ్డమీదనూదినయెడల గుడ్డ పచ్చపడును. ఈ పొగను లోపలికి పీల్చినప్పుడు డొపిరి తిత్తులలోని ప్రాణవాయువు నష్టపరచుట చేత జీర్ణశక్తి తగ్గి కొంతకాలమునకు అజీర్ణవ్యాధి సంభవించును. చుట్ట కాల్చినవెంటనే జీర్ణ రసములు మొదట నెక్కువగ డొపిరి తరువాత తక్కువగును. అందుచేత భుజించిన యాహారము జీర్ణించుట కభ్యంతరము గలుగును. అనగా క్రమేణ అజీర్ణ వ్యాధి యుండును. చుట్టలకార్థానాలూ పరిజేయు స్త్రీలయొక్క సంతానములో చంటిపిల్లలు చాలమంది చచ్చుటకు పొగాకులొనున్న విష పదార్థములే ముఖ్య కారణములు.

ఇవి కాక మరి యనేక నష్టములు పొగాకువలన గలుగును. నరములు దగ్బలములై చిత్త చాంచల్యము సంభవించును. పొగాకు నమిలెడివారి పలువరస చెడి చిగుళ్లువాచి వ్యాధిజనకములగు సూక్ష్మ జీవులకు నిలయచుగును. పొడుము పీల్చుటవలన హీనస్వరము, పీనస్వరము సంభవించును ముక్కులకును కండ్లకును సంబంధముండుటచేత కూపు మందగించును. పొడుముకు పశ్చాత్తరణ శక్తికలదు. “శశ్యం వశ్యకరం సదారుచికరం నేత్రద్వయంగాశనం” అను శ్లోకము అనుభవసిద్ధమైన వాక్యమని తెలియనగును.

పొగాకు అలవాటైన తరువాత మోనుట కష్టము. చుట్టపీల్చి పొడుముపిల్చి యనుమాటలు నల్లమందు పిల్చివలె సత్యమును సూచించుచున్నవి. అందుచేత పొగాకును దరిచేరనీయక మొదటినుండియు విషముగ చూడవలెను. పొగాకు చిరకాలము అలవాటై దానివలన బాధపడెడివారు మానుకోతలచినయెడల ఈదిగువ చెప్పబోవు క్రియను చేసినయెడల పొగాకుమీద నసహ్యము పుట్టును. “ఒక గ్రెయిను సిల్వరు నైట్రేటు అను ఔషధమును ఔన్న పరిమాణముగల మంచి నీటిలో కరిగించి భోజనానంతరము మింగకుండ పుకరాలించి ఉదయవలెను. ఇట్లు వారమురోజులు చేయుచు కారమువేయని సాత్వికాహారమును ఫలాదు

లను భుజించవలెను. వంటా జీర్ణించిన పొగాకు విషమును చంపుటకు వారమున కొకసారి నాలుగైదు వారములు భేదికి తీసుకొనవలెను.”

పొగాకు దేశానర్థకమనియు అందులో ముఖ్యముగ బాలురను యువకులను వ్యాధిపీడితుల జేయునని గ్రహించి మొదటినుండియు ప్రతి దేశములోను ఈ యలవాటు నిర్మూలము గావించుటకై ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి. పాశ్చాత్య దేశములలో రాజులు మతగురువులుకూడ పొగాకును నిషేధించుటకు విశ్వ ప్రయత్నములు చేసిరి. “కూచుట కసహ్యము, దుర్వాసన, మెదడుకు చెడుగు, ఊపిరితిత్తుల కపాయము” కలిగించునని యాంగ్లేయ ప్రభువగు జేమ్సు చక్రవర్తి పొగాకును దూషించెను. పెద్దలనుజూచి పిల్లలుకూడ చుట్టు కలవాటు పడుచున్నారని తెలిసి 1900 వ సంవత్సరమున జపాను దేశములో పొగాకు వాడుకచేయ కూడదని శాసించిరి. ఆమెరికాదేశములో సిగరెట్లు నిషేధించుట కేర్పడిన సంఘము లనేకములున్నవి. మనదేశములో మైనారిటీతరనివారు పొగతాగకూడదని యనేక రాజధానులలో ఉత్తరువులు చేసినారు. కాని కేవలము చట్ట నిర్మాణమువలన కార్యములు సిద్ధింపజాలవు. పొగాకు నభ్యసించుట దురలవాటుని ప్రజలు గ్రహించి అది యనేకవిధముల శరీరమునకు కీడు చేయునని గుర్తెరిగి పెద్దలు విసర్జించవలెను. తమ పిల్లల చేత సర్వవిధముల మాన్పించవలెను. పొగాకు వ్యసనమును మాన్పించుటకు ప్రయత్నించుచున్న సంఘములకును బడి పిల్లలకు బోధించెడి యుపాధ్యాయులకును పెద్దలు తోడ్పడి సర్వవిధముల కార్యదీక్ష వహించి సగాని యీ యరిష్టము మన దేశమును డి తొలగిపోదు.

పదియవ పాఠము.

నల్లమందు—గంజాయి.

మద్యసారమువలె నల్లమందు గంజాయి నిషాదేయునట్టి విష పదార్థములు. ఆంధ్రదేశములో విస్తారముగ ఈ రెండింటిని వాడుక చేయుచున్నారు. అందు ముఖ్యముగ గోదావరి, విశాఖపట్టణము, గంజాము జిల్లాలలో నల్లమందువాడుక జూస్తిగనున్నది. బాగుగా ఆలోచించినయెడల మద్యపానముకంటె నల్లమందే మనదేశమునకు ఎక్కువ యనర్థమును గలుగజేయుచున్నదని చెప్పవచ్చును. ఏలయిన తాగుబోతులు రహస్యముగ తాగుదురు. అన్ని వర్ణములవారు తాగుదు నిషేధించినారు. కులకట్టు సతిక్రమించి నడిచెడివారు తమ ప్రవర్తనము గోప్యముగ నుంచజూచుదురు. నల్లమందు వేయటలో రహస్య

ములేదు. అపుషధక్రియగ పరిగణింపబడుటచేత జాతిభేదములేకుండ
యలవాటుపడినవారందరు నల్లమందును బహిరంగముగ వాడుకచేయు
చున్నారు. తాగుడు స్త్రీలలోను బాలురలోను లేదు. స్త్రీలు చంటి
పిల్లలుకూడ నల్లమందు కలవాటుపడుచున్నారు. ఈ కారణములను
బట్టి తాగుడుకంటె నల్లమందే మన కెక్కువ యపకారము చేయు
చున్నదని చెప్పవచ్చును.

నిర్భయముగను బహిరంగముగను నల్లమందు వాడుకచేయుటకు
కారణములున్నవి. వైద్యులు కొన్ని యపుషధములలో నల్లమందు
నుపయోగించెదరు. నల్లమందు సేవిండుటవలన వాతపు నొప్పులు
లోనగు శరీర వాధ తాతాళికముగ శమించి నిద్రపట్టును. నల్లమం
దలవాటుజేసిన చంటిపిల్లలు తల్లుల పనిపాటుల కడ్డమురాక షత్తుగపడి
యుందురు. అందుచేత కూలినాలి చేసుకొని జీవించెడి బీద తల్లులు
తమ పిల్లలకు నల్లమందలవాటు చేయుదురు. పిల్లలకైనను పెద్దలకై
నను నల్లమందు వేసినవెంటనే నీరసమువచ్చి నిద్రపట్టును. ఆ నిద్రలో
వాధతెలియదు విశేషముమంది నల్లమందలవాటు జేసుకొనుటకది యొక
కారణమని చెప్పవచ్చును.

వైద్యులు వాడెదరని యెవరియంతట వారు ఇచ్చవచ్చినట్లు నిర్భ
యముగ నల్లమందు వాడకూడదు. ఏలయన నల్లమందు తీక్షణమైన
విషము. మోతా చెక్కువైనయెడల మరణము నిశ్చయము. నల్ల
మందు విషము చంటిపిల్లలమీద అతిత్వరితముగ పనిచేయును.
మోతాదు తెలియకను తల్లుల యజాగ్రతవలన పిల్లలు పొరపాటున
నల్లమందు మింగుటవలనను మన దేశములో చాలమంది చంటిపిల్లలు చని
పోవుచున్నారు. నల్లమందలవాటుపడిన కుటుంబములలో నిట్టియవాం
తరములు తరుచుగ కలుగుచుండును. అందుచేత నల్లమందునుగూర్చి
వైద్య శాస్త్రజ్ఞులుచేసిన పరిశోధనలు వాటి ఫలితములు ఆపాల గోపా
లము ప్రతివానికి తెలియుట ముఖ్యము.

నల్లమందు గనగసాల చెట్టు కాయలనుండి తీసిన జిగురు. మనదేశ
ములో విశేషముగ నల్లమందు పండించెడి ప్రదేశములు నంగ రాష్ట్రము,
ఉత్తర హిందుస్థానము, మధ్యరాష్ట్రమునది మాల్యాదేశము. నల్ల
మందు చెట్టుకు దళసరి రేకులుగల పూలు పూయును. పూలుపూచిన
వెంటనే రేకులు లాగివేసి కాయకు గంట్లు పెట్టుదురు. ఈ గంట్లలో
నుండి సొనకారి గాలికి గట్టిపడును. గట్టిపడిన సొనయే నల్లమందు.

కల్లువలె నల్లమందుకూడ చెట్టునుండి గీచి తీసినవస్తువే. ఈ జిగురును ఉండలొగజేసి యమ్ముదురు. నల్లమందు నిషాచేసెడి విషపదార్థమగుట చేత సర్రారు లైసెన్సు పొందినవారే యమ్మువలెను. అడిగినవారికి నియమితప్రకారము అమ్మువలెనుగాని అడిగినంత యివ్వకూడదు.

మన దేశములో నల్లమందు రెండుమూడు విధములుగ వాడుక చేయుచున్నారు. తెలుగువారు సామాన్యముగ మాత్రలుచేసి మింగుదురు. త్వరితముగ పనిచేయుటకు కొందరు నీటిలోగలిపి తాగుదురు. ఉత్తర హిందుస్థానములో అందు ముఖ్యముగ రాజపుత్రులు సిక్కులు సర్వ సామాన్యముగ నల్లమందు సనేకవిధముల సేవింతురు. నల్లమందుతో షర్బతు మున్నగు పానీయములుచేసి పుచ్చుకొను యాచారము కూడగలదు. మాల్యా ప్రాంతములలో శుభాశుభములందు చండన తాంబూలములతోకూడ నల్లమందిచ్చి సత్కరించెడి యాచారమున్నది. బర్మాలోను, చీనా దేశములోను నల్లమందు పొగపీత్యేదక. నల్లమందలచాటైన అమెరికా వాస్తవ్యులు ఐరోపియనులు నల్లమందును సారాలో కరిగించి సిరింజితో రక్తములోని కెకిరంచుకొనెను.

వంటికి మంచిదను భ్రమచేతనే నల్లమం దిన్నిరూపముల ప్యయ ముకచున్నది. మన్యజ్వరము పోవునని వంగరాష్ట్రములోను అస్సాము దేశములోను నల్లమందు న్యసిం చెదరు. పసిపిల్లలకు జలుబుచేయ దనియు ఆజీర్ణమును చేరనీయదనియు తెలుగుచారనేకులు చంటిపిల్లలకు నల్లమందలవాటు చేయుదురు. పాలతో గలిపికాని కేళ్లకు రొమ్ములకు రాచుకొనిగాని తల్లులు పిల్లలచేత నల్లమందు తినుపించెదరు. ఇది మిక్కిలి యపాయకరమైన దురలవాటు. మోతాదు చిన్నదైనను చంటి పిల్లలకు ప్రాణహాని కలుగజేయును. నల్లమందు ఘాటుకు వయసుచెల్లినవారు కొంతకాలమువర కోర్చుగలుగుదురు కాని పశి పిల్లలు తాళజాలరు.

నల్లమందు వేసుకొనినప్పుడు వంటిమీద నేవిధముగ పనిచేయునో తెలిసినయెడల పైని చెప్పిన సంగతులు బోధపడగలవు. నల్లమందు మింగిన కొంతసేపటికి నిస్త్రాణ కలుగును. కడుపులోను పేగులలోను జీర్ణ రసము లూరుచుండునని ఇదివరలో చెప్పబడినది. ఈ జీర్ణరసము లూరుట తగ్గును. అందుచేత జీర్ణశక్తి మందగించును. విరేచనబద్ధక మేర్పడును. చెమటపట్టుట మానును. పిల్లి తల్లులకు పాలెండి పోవును. మూత్ర పిండములు పనిచేయక మూత్రము తగును. అందు

చేత అతి మూత్రవ్యాధి పీడితులు నల్లమం దభ్యసించి మూత్రము తగ్గుట చేత వ్యాధి కుడరినదని సంతోషించెదరు. కాని యది భ్రమ. మూత్ర పిండముల యూట తగ్గుటచేత మూత్రము తగ్గుచు గాని వ్యాధి నిగ్గులకైకాదు. శరీరములోనున్న యవయవములనుండి వివిధములగు రసము లుత్పన్నమగును. ఆరోగ్యమున కివి యవసరము. ఇట్టి యారోగ్య వాయకములగు రసములు ఊరకుండ బంధించుటయే నల్ల మందుచేయు మొదటి పని. రసము ఋరః పోవుటచేత ఆయా అవ యవములు బలహీనములై శరీరము కృశించును. నల్లమందువలన శీఘ్ర ముగ నిద్రపచ్చును. అందుచేత నల్లమందు సేవించినవారికి నిద్రలో నొప్పులు తెలియవు. కాని మెరుకువచ్చిన తరువాత యథా ప్రకార ముగ పల్లు నొప్పులు బయలుపడును. ఈ బాధపడలేక తిరిగి నల్లమం దునే సేవించురు. దీనికే నల్లమందు పిచ్చియందురు. అన్నపానా దులవలె వేళకు నల్లమందువేసి తీరవలెను సమయానికి దొరకనియెడల పిచ్చైత్తిన వానివలె ఏమి చేయుటకు తోచక నిరుత్సాహియై తృణమెత్తు పని చేయలేక యుండును.

నల్లమందు మెదడుపై జేయు పని విచిత్రముగనుండును. మో తాదు కొద్దియైనప్పుడొక విధమైన సంతృప్తి గలిగి యానందముగ నుండును. ఇలాంటిది ఎక్కడవగును. ఇట్టి స్థితిలో నిద్రపచ్చును. నిద్ర తెలిసిన తరువాత యథాప్రకారము నిస్త్రాణము నిరుత్సాహము ప్రాప్తమగును. ఆనందముకొరకై తిరిగి నల్లమందు కావలెనని మనస్సు పీకుచుండును. రోజుకురోజు మోతాదు పెద్దదగును. హెచ్చు మోతా దుతో జీర్ణశక్తి యుడిగి విరేచనము బద్ధగించి అల్పహరియగుటచేత ఆసామి కృశించుట కారంభించును. సకాలమునకు నల్లమందు దొర కనియెడల అతని యవస్థ దుర్భరమగును. ఏ విధముగానైన నల్లమందు సాధించుటకు యత్నించును. నల్లమందు పిచ్చి కలిగినప్పుడు అబద్ధము నకు దొంగతనమునకు వెనుక దీయడు. పనిపాట ఎడుగంటును. మోతాదు ఎక్కడవైన కొలది రోజుకు రోజుకు నిస్త్రాణ హెచ్చై శరీ రము కృశించి యకాల మరణము ప్రాప్తమగును.

మన యాంధ్రదేశములో గోదావరి డెల్టాలో నున్నంత నల్లమందు కర్చు ఇంక యే జిల్లాలోను లేదు. పదివేల జనాభాయున్నచోట సాలుకు ఆరు మణుముల నల్లమందు వ్యయమగుచున్నది. ఇంత వాడుక మన రాజధానిలో నెక్కడనులేదు. ఇంత నల్లమందు పిచ్చి దేశము

నకును జాతికిని గొప్పకీడని వేరుగ చెప్పనక్కరలేదు. ప్రపంచము నందు నల్లమందువలన ధ్వంసమైన జాతులలో చీనా దేశీయుల గ్రగ య్యులు. చీనా దేశములోను బర్మాదేశములోను నల్లమందు పొగ పీల్చు దురు. మాత్రకంటె పొగ యతి శీఘ్రముగను తీవ్రముగను నిషా చేయును. దీని కలవాటుపడి నల్లమందుకు దాసాసదాసులై బేర సార ములుడిగి స్వదేశమును శత్రురాజులనుండి కాపాడుకొనుటకు శక్తి లేక చికిరి. వీరికి “నల్లమందు భాయి” అను బిరుదము సార్థకమయ్యెను. తమ దేశములో పండెడి నల్లమందు చాలక చీనా దేశీయులు పర్షియా నుండియు మన దేశమునుండియు కోట్లకొలది రూపాయిల విలువగల నల్లమందు కొనుట కారంభించిరి. ఈ దురలవాటువలన చీనా జాతియే నశించునని భయపడి వారిపై జాలిగలిగి నానా రాజ్య సమావేశము వారు పర్షియా ప్రభువును మన ప్రభుత్వమువారిని చీనా దేశముకు నల్ల మందెగుమతి చేయుట మానవలసినదని కోరిరి. పర్షియా ప్రభుత్వము వారు తమ రాజ్యములో క్రమేణ నల్లమందు పంట తగ్గించెదమనియు నల్లమందు పండించెడి రైతులు ఇతర పైరులు వేసినయెడల వీ సంవత్స రములు వారికి భూమి శిస్తు రద్దు చేసెదమనియు వాగ్దానముచేసిరి. మన ప్రభుత్వమువారుకూడ 10 సంవత్సరములలో చీనా దేశమునకు నల్లమం దు పంపుట పూర్తిగ మాన్పించెదమని ప్రకటించిరి ఈ వాగ్దానముచేసి నాలుగు సంవత్సరములయినది. 1935 వ సంవత్సరము తరువాత మన దేశమునుండి చీనాకు నల్లమం దెగుమతికాదు. కోట్లకొలది రాబడి లక్ష్యముచేయక పరదేశములకు మనముపకారము చేయబూనుట మిక్కిలి శ్లాఘనీయమైన విషయము. ఇట్టి స్థితిలో మన దేశములో నల్లమందుకు దాసులై కృశించెడివారిని ఆ దురలవాటు నుండి మరలించుటకు దేశ ధైర్యము కోరు వారందరు సర్వ విధముల పాటుపడవలెనని వేరుగ వ్రాయనక్కరలేదు.

గంజాయి.

నల్లమందువలె గంజాయికూడ అవ్యవధములలో వాడెడి మూలిక. దీనిని విశేషముగ సాధువులు బైరాగులుపయోగింతురు. వీరిని జూచి యితరులు వారికి శిష్యులై గంజాయి తాగుట కలవాటు పడుదురు. గంజాయి రెండు మూడు విధములుగ వాడుకలోనున్నది. సామాన్య ముగ బైరాగులు గంజాయాకు పొడుమును చిరుముగొట్టములో కాల్చి పొగ పీల్చుదురు. కాశీ మొదలగు ఉత్తర హిందుస్థాన ప్రాంతము లలో గంజాయిని పాలలో నుడికించి యితర సుగంధ ద్రవ్యములతో గలిపి “భంగు” రూపమున అరగించెదరు. చదువుకొరకు కాశీకి

వెల్లిన తెలుగు విద్యార్థులలో చాల మందికి యలచాటబ్బినది. కాని తెలుగు జిల్లాలలో విశేషముగ చిలుము తాగుటయే పరిపాటియై యున్నది.

గంజాయి అనునది చెట్టుయొక్క ఆకు ఇది నల్లమందుకంటె శీఘ్రమైన నిషాచేయును. ఎన్నియో విధముల ప్రజలకు కీడుచేయుట చేత నల్లమందువలె నిదియు లైసెన్సు పొందినవారే యమ్మవలెను. సరాగరువా రేర్పరచిన షరతుప్రకారము మితముగ అమ్మవలెగాని అడిగినవారి కడిగినంత యివ్వకూడదు. నల్లమందు పంటవలె గంజాయి పంటకూడ సరాగరుచారి యాధీనములో నుండునుగాని యిష్టమువచ్చిన వారందరు గంజాయి చెట్లను పెంపకూడదు. అంధ్ర దేశమునందు గుంటూరు జిల్లాలో ఖాపట్ల దగ్గరనున్న సంతరావూరు అను గ్రామములో తప్ప గంజాయి పంట మరి యెక్కడను లేదు.

గంజాయి చేయు నిషా మిక్కిలి విచిత్రముగ నుండును. ఎంత చిత్రమో అంత యపకారముకూడ చేయును. గంజాయి దమ్ము పీల్చిన వారికి ప్రపంచమంతయు గిరగిర తిరుగుచున్నట్లుండును. మారపు వస్తువులు దగ్గరనున్నట్లగపడును. దీపపు వెలుతురులో గంజాయి నిషాపాము విషమువలె నెక్కును. మూరముగనున్న చెట్లు అరుగులు మొదలగు అభ్యంతరములు దగ్గరకు వచ్చినట్లుండుటచేత గంజాయి పీల్చినవారి నడత హాస్యాస్పదముగ నుండును. నలు చదరపు నేలపై కాళ్లు ఎత్తి వేయుచు తొట్రుపాటున పడి లేచుచుండును. గంజాయి తాగినప్పుడు కండ్లు ఎర్రపడి చిన్నవియగును. కనపడినవారందరు తనను కొటుటకు వచ్చినట్లు భావించి యమితపీరికియై పిచ్చివానివలె సంచరించును. గంజాయిపలన ఆకలి మందగించి రొము ఎండిపోవును. ముఖవర్చస్సు పోయి వెకిలి తన మేర్పడును. ఇది యంకురించిన కొలదికాలములో వైద్యము తలకెక్కి పిచ్చివాడగును. ఉన్నతులకు ప్రత్యేకముగ వైద్యశాలలున్నవి. ఇచ్చటి రోగులను పరీక్షించగా చాలమందికి గంజాయి మూలముగ పిచ్చి యెత్తినట్లు రుజువైనది.

మద్య సారము, పొగాకు, నల్లమందు, గంజాయి అను నాలుగింటిని కూర్చి యీ పుస్తకములో చెప్పబడినది. ఇవికాక మరికొన్ని నిషాచేయు పదార్థములుగలవు. అవి యాంధ్ర దేశములో విశేషముగ ప్రచారములో లేవు గనుక వాటిని గురించి యచ్చట వ్రాయలేదు. మత్తుచేయు పదార్థములన్నియు విషములనియు, ఆరోగ్యమునకు శత్రువులనియు గ్రహించవలెను.

112

$$\begin{array}{r} 55-0-8 \\ 26 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 33\ 0-0-8 \\ 16\ 5 \\ \hline 19\ 8\ 0 \\ 16 \\ \hline 12\ 8\ 0 \\ 12 \\ \hline 0\ 6\ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19-12-9 \\ 3 \\ \hline 55-0-3 \\ \hline 74-13-0 \end{array}$$



మదను ఫౌండేషన్ పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA130B154
పుస్తకం పేరు	విద్యనీతి, ఎస్.ఎస్.ఎం
తారీఖు	30/10/24
ముందు అట్ట	NO
వెనుక అట్ట	NO
మొత్తం పేజీలు	47
పెద్ద సైజు పేజీలు	no
ఖాళీ పేజీలు	B, D, 42
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినవది	Habeela
పేజీలు విడదీసినవది	Swamy
స్కాన్ చేసినవది	S. J. S. S.
పరీక్ష చేసినవది	pragathi
పేజీలు సరిచూసినవది	
బైండింగు చేసినవది	
ప్యాకింగు చేసినవది	
పరిశీలి	g. m. t.